दो शब्द

इस पुस्तक का लेखक प्रामाणिक शरीर-शास्त्री या चिकित्सक नहीं है। लेकिन शास्त्रियों और विशेषज्ञों की बातें पढ़ी हैं और स्वयं अनुभव करके उन्हें परखा है। जो बातें अनुभव की कसौटी पर खरी उतरी हैं उन्हें पाठकों तक पहुँचाने का काम किया जा रहा है। मुझे तथा मेरे सम्पर्क में आनेवाले अनेक लोगों को इससे लाभ मिला है।

स्वस्थ जीवन के लिए इसमें वर्णित बातें कितनी उपयोगी हैं यह तो इनको करके देखने से ही पता चलेगा। शास्त्रीय विवेचन में न पड़कर दैनिक जीवन में पग-पग पर काम में आनेवाली स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों को ही इस पुस्तक में सरल भाषा में लिखा गया है।

आज जब अप्राकृतिक जीवन का तथा नकली खाने-पीने की चीजों का और दवाइयों के नाम से काम में आनेवाली अनेक नशीली और विषैली वस्तुओं का धुआँधार प्रसार हो रहा है, तो उनके खतरे से सावधान रहना अत्यन्त आवश्यक हो गया है। साधारण जन को, यहाँ तक कि उच्च शिक्षा प्राप्त लोगों को भी स्वस्थ-जीवन सम्बन्धी अनेक बातों का कोई ज्ञान नहीं है। चिकित्सक दवा देता है, पर इनका भान नहीं कराता। शिक्षक अनेक ज्ञानात्मक विषयों की शिक्षा देता है पर इनका भान नहीं कराता। उपदेशक स्वर्ग, नरक की बातें बताता है, तत्त्वज्ञान बताता है, पर भान नहीं कराता।

शरीर को भुलाया नहीं जा सकता। यह तो प्रत्यक्ष रूप में मौजूद है। इसीके सहारे तो शिक्षा, धर्म, विचार, चिंतन, योग, अध्यात्म आदि

सब चलते हैं। इसीके द्वारा अपने, राष्ट्र के तथा विश्व के वड़े-वड़े काम होते हैं। जब यह निर्बल और रोगी होता है तो सब काम ठप्प हो जाते हैं। रोगी तन में रहनेवाला मन भी दुःख और निराशा से कातर हो जाता है। अतः आत्मा या परमात्मा के इस मन्दिर को स्वच्छ और स्वस्थ रखने में ही व्यक्ति का वहुत बड़ा सुख निहित है।

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में अब तक हुई नवीन वैज्ञानिक खोजों पर ही इस पुस्तक की बातें आधारित हैं। लेखक उन सब अनुसन्धान कर्ताओं का ऋणी है जिनके अनुसन्धानों से उसको इस दिशा में मार्गदर्शन तथा अनुभव करने का सुयोग प्राप्त हुआ।

पुस्तक को मूल्यांकन हेतु मैंने भारत के ख्याति प्राप्त प्राकृतिक जीवन के निष्णात तथा प्राकृतिक चिकित्सक और आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर के सफल संचालक डॉ० विट्ठलदासजी मोदी को भेजी। उन्होंने समय निकालकर पुस्तक पूरी पढ़ी। उन्होंने इसकी प्रस्तावना लिख देने की कृपा की है, इसके लिए मैं उनका अत्यन्त आभारी हूँ।

मेरी यह छोटी-सी रचना सर्व सेवा संघ प्रकाशन से प्रकाशित हो रही है। सर्व सेवा संघ की नीति प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार की है और उसने इस दृष्टि से अनेक पुस्तकों का प्रकाशन किया है। मैं प्रकाशक का आभारी हूँ कि मेरी पुस्तक को प्रकाशन के उपयुक्त समझा।

प्रेम निवास
देवाली, उदयपुर (राज०)

—लेखक

प्रस्तावना

प्राकृतिक जीवन स्वस्थ रहने का सहज मार्ग है और बीमार पड़ने पर स्वास्थ्य प्राप्त करने का प्राकृतिक चिकित्सा सरल मार्ग। अपनी इस पुस्तक 'स्वस्थ जीवन' में प्रतापसिंहजी ने इन दोनों रास्तों की विवेचना बड़े सरल ढंग से की है कि जिन्हें स्वास्थ्य का थोड़ा भी ज्ञान नहीं है उनको भी इसका आवश्यक ज्ञान हो जायगा।

असल में स्वस्थ रहना बहुत सरल है और वह बहुत थोड़े नियमों पर आधारित है। मुझे प्रसन्नता है कि प्रतापसिंहजी ने इन नियमों को बताने में अधिक श्रम किया है।

आशा है पाठक इस पुस्तक को पढ़कर स्वस्थ रहना सीखेंगे और स्वस्थ रहेंगे। पुस्तक की विशेषता स्पष्ट है। जहाँ प्रतापसिंहजी स्वस्थ जीवन की राह बताते हैं वहाँ पाठक में अधिक जानने की जिज्ञासा भी पैदा करते हैं और जिज्ञासा ही ज्ञान प्राप्त करने का प्रथम सोपान है। पाठक इस पुस्तक के पढ़ने के बाद स्वस्थ रहने के बारे में अधिकाधिक जानने की कोशिश भी करेंगे, ऐसी आशा है।

थोड़े शब्दों में स्पष्ट रूप से अपनी बात कह देने की विशेषता के लिए मैं प्रतापसिंहजी को बधाई देता हूँ। मेरा विश्वास है यह पुस्तक सर्व साधारण के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

आरोग्य मन्दिर,
गोरखपुर

—विट्ठलदास मोदी

जीवन तो वाको भलो,
रोग न लागे अंग।
कुपथ, कुटेवन में रहे,
रोग न छोड़े संग॥

अनुक्रम

एक

स्वस्थ रहना आसान है

स्वस्थ रहना आसान है। पर इसके लिए हमें स्वस्थ जीवन की सरल बातें समझनी पड़ेंगी। समझना कठिन नहीं है। यदि हम उन्हें समझेंगे तो उन पर आचरण भी करेंगे। तब हम अवश्य स्वस्थ रहेंगे।

क्या कभी आपने सोचा है कि रोगी होने की अपेक्षा स्वस्थ रहना सस्ता है? इस बात का ज्ञान न होने से हम स्वस्थ जीवन के लिए थोड़ा-सा खर्च करने में भी हिचकते हैं। पर जब रोगी हो जाते हैं, तब हजारों रुपया पानी की तरह बहा देते हैं। चिकित्सक की फीस और औषधियों के भारी बिल चुकाने में कितना अधिक व्यय हमें करना पड़ता है? यह किसी रोग के और चिकित्सक के चंगुल में फँसकर ही समझा जा सकता है। एक साधारण आयवाले व्यक्ति के लिए आज चिकित्सा करवाना बड़ा कठिन और खर्चीला काम है। इतना होने पर भी हम चिकित्सकों और औषधियों के सहारे कितने दिन स्वस्थ रह सकते हैं? यह एक विचारणीय प्रश्न है।

यदि हम स्वस्थ जीवन की बातों को समझ लें और उनके अनुसार चलने लगें, तो इस भारी-भरकम खर्च और मुसीबत से बच सकते हैं। स्वस्थ जीवन के लिए बहुत खर्च करना भी

नहीं पड़ता। साधारणतया अभी जो हमारा दैनिक खर्च होता है, उसीमें स्वस्थ जीवन का आयोजन अच्छी तरह किया जा सकता है।

स्वास्थ्य की कसौटी

मैं स्वस्थ हूँ या नहीं, इसे परखने की कुछ साधारण बातें ये हैं :

१. मुझे भूख अच्छी लगती है।

२. अपनी आवश्यकता के अनुसार जितना खाता हूँ, वह पच जाता है।

३. नियमित रूप से मल-मूत्र के विसर्जन द्वारा शरीर की सफाई नित्य होती रहती है।

४. कम-से-कम, लगभग आठ घण्टा शारीरिक या मानसिक कार्य करने में थकान नहीं आती।

५. शरीर में ताजगी, स्फूर्ति और हलकापन बना रहता है।

६. शरीर के किसी अंग में किसी प्रकार की पीड़ा या भारीपन का अनुभव नहीं होता।

७. जब आस-पास साधारण बीमारियाँ फैलती हैं, तो मेरा शरीर साधारणतया उनका शिकार नहीं बनता।

८. जीवन तथा कार्य के प्रति उत्साह बना रहता है।

९. नींद अच्छी आती है।

१०. शरीर के सब अंग ठीक कार्य करते हैं।

यदि आपके शरीर की यह स्थिति है, तो आप निश्चित रूप से स्वस्थ हैं। आपके शरीर की लम्बाई कितनी है और वजन कितना है, इसकी जरा भी चिन्ता मत कीजिये। लम्बाई और वजन के जो आँकड़े स्वास्थ्य की पुस्तकों में मिलते हैं, वे सब देशों के व्यक्तियों पर समान रूप से लागू नहीं होते।

हाँ, यदि ऊपरी बातों के विपरीत शरीर में कुछ दिखाई पड़े तो उस पर ध्यान देकर ठीक कर लीजिये। खोजने पर उसका कुछ-न-कुछ कारण अपने खान-पान, रहन-सहन आदि में ही अवश्य मिल जायगा।

आगे की पंक्तियाँ इस खोज में आपकी मदद करेंगी।

अस्वस्थ होने के कारण

१. आवश्यकता से अधिक खाना।

२. एक भोजन के बाद लगभग पाँच घण्टे का अन्तर न देकर बीच-बीच में खाते-पीते रहना।

३. भूख न लगने पर भी खा लेना।

४. शरीर को आवश्यक श्रम तथा विश्राम न देना।

५. केवल दिखावे के लिए खाद्य पदार्थों के उन उपयोगी भागों को फेंक देना जिनसे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए जीवन-तत्त्व तथा अन्य उपयोगी तत्त्व प्राप्त होते हैं।

६. शरीर की अस्वास्थ्यप्रद सूचनाओं या लक्षणों पर ध्यान न देना।

७. शरीर में स्वाद या नशे के लिए ऐसी चीजें डालना जिनका इसके लिए कोई स्वास्थ्यप्रद उपयोग नहीं है।

८. यह न समझना कि शरीर में यदि कोई रोग आ ही जाय तो उसको भगाने की शक्ति भी इसमें है। यदि हम औषधियों के उपयोग से इसके काम में बाधा न डालें।

९. यह न समझना कि औषधियाँ रोग के लक्षणों को दबाती हैं, उसके मूल कारण को दूर नहीं करतीं।

१०. जीवन-तत्त्व रहित पका हुआ, जला हुआ, भुना हुआ भोजन अधिक-से-अधिक करना और ताजा फल तथा शाक-भाजियों का कम-से-कम उपयोग करना।

अस्वास्थ्य के मुख्य कारण हैं व्यक्ति के रहन-सहन और खान-पान में गड़बड़।

आज व्यक्ति को खाने-पीने की, कच्ची तथा पकी हुई अनेक वस्तुएँ मोल लेनी पड़ती हैं। शादी, जलसे, उत्सव, पार्टी, यात्रा आदि में भी खाना-पीना पड़ता है। सुन्दर दिखाने के लिए तथा पैसा बटोरने के लिए खाने-पीने की वस्तुओं में तरह-तरह के हानिकारक पदार्थों की मिलावट बेचनेवाले कर देते हैं। उनसे वचना कठिन है।

दिन-भर खाने-पीने का रिवाज पड़ गया है। जहाँ भी जाते हैं, खाने-पीने की वस्तुएँ सामने आ जाती हैं। चाय, काफी, कोको, शराव जैसी नशीली वस्तुएँ, तेज मसालोंवाली आँतों की अन्दरूनी परत को हानि पहुँचानेवाली वस्तुएँ, गरम-गरम वस्तुएँ दिन भर हम पेट की टंकी में उँडेलते रहते हैं।

पहले का खाया-पिया पचने के पहले ही दूसरा पेट में पहुँच जाता है। पाचन-तन्त्र को विश्राम तो मिलता ही नहीं। खाने में आँतों में चिपकनेवाली चिकनी तथा भारी चीजें काफी मात्रा में होती हैं। ये कब्ज करती हैं। मल रुकता है। सड़ता है और रोग पैदा करता है।

काम के बाद शरीर को विश्राम चाहिए। पर सिनेमा, नाटक, नृत्य, संगीत आदि के कार्यक्रम रात को देर तक चलते रहते हैं। शरीर को पूरा विश्राम नहीं मिलता। इससे पाचन भी ठीक नहीं रहता।

जो दिन भर बैठकर काम करनेवाले हैं, वे शरीर को श्रम नहीं देते। श्रम के अभाव में शरीर के अंग शिथिल हो जाते हैं। रक्त का संचार ठीक तरह नहीं होता। उनका भी पाचन बिगड़ जाता है। विना पचा भोजन भार वन जाता है। रोग पैदा करता है।

इस प्रकार हमारा अस्त-व्यस्त रहन-सहन और ऊटपटाँग खान-पान हमारे शरीर को रोगी बनाता है।

हम रोग से डरकर उस टंकी में जिसमें या तो कब्ज के कारण या अपच के कारण या विषैली और नशीली वस्तुओं के कारण मैल इकट्ठा हो गया है, दवारूपी विष और डाल लेते हैं। विष लगभग सभी ऐसे होते हैं जिनका शरीर के पोषण में, वृद्धि में या अन्य किसी प्रकार का स्वस्थ उपयोग नहीं होता। अतः यह विष शरीर के लिए एक अतिरिक्त भार बन जाता है। इस प्रकार धीरे-धीरे इतना मल इकट्ठा हो जाता है कि उसे शरीर अपने साधारण सफाई के रास्तों से बाहर नहीं निकाल पाता, तब रोग के रूप में बाहर निकालने का प्रयत्न करता है। कै, दस्त, जुकाम, फोड़े, ज्वर, टॉन्सिल फूलना आदि रोग इसीलिए होते हैं। गन्दगी को बाहर निकालने का शरीर का यह विशेष प्रयत्न होता है। यदि इस प्रयत्न को दवाइयों से दबाया न जाय और उन दिनों भोजन पचाने का भार भी कम कर दिया जाय, तो बड़ी जल्दी गन्दगी निकाल-कर शरीर अपनी सफाई कर लेता है। तब रोग अपने आप चला जाता है।

दवाइयों से शरीर की सफाई के इस प्रयत्न में बाधा डालने से मैल अन्दर ही रुक जाता है। मैल का निकलना बन्द होने से अर्थात् रोग के ऊपरी लक्षण मिट जाने से हम समझ लेते हैं कि रोग चला गया। पर कुछ दिनों में ही उसी रूप में या दूसरे रूप में रोग फिर प्रकट होता है—पर इस बार विशेष उग्र रूप में। क्योंकि पहले का मैल तो था ही। दवा के विष के रूप में और मैल वहाँ पहुँच गया। उसको भी बाहर निकालना है।

शरीर अपने अन्दर कोई अनुपयोगी वस्तु रखता ही नहीं।

उसके लिए वहाँ कोई स्थान ही नहीं है। जो भी अनुपयोगी वस्तु अन्दर रह जाती है, वह इधर-उधर बेकार चक्कर लगाती है या जगह-जगह कूड़े-कचरे के रूप में इकट्ठा होती है। खून को खराब करती है। जोड़ों में जमती है तो वहाँ दर्द पैदा करती है और आँतों की परतों में जमती है तो उनके काम में बाधा डालती है। इस तरह यह कूड़ा-कचरा शरीर के किसी अंग में जमा होकर उसको खराब कर सकता है और उसके काम में रुकावट डाल सकता है। जब तक शरीर उसको निकाल नहीं फेंकता, चैन नहीं लेता। तरह-तरह के रोगों के रूप में उसका सफाई का प्रयत्न चलता रहता है।

बार-बार के प्रयत्नों से धीरे-धीरे शरीर की जीवनी-शक्ति कमजोर पड़ जाती है। फिर भी जीवित रहने के लिए उसका सफाई का प्रयत्न तो जारी ही रहता है। पर अब वह छोटे-छोटे साधारण रोगों के रूप में न रहकर किसी बड़े, आसानी से ठीक न होनेवाले रोग के रूप में चलता है। संग्रहणी, दमा, नासूर, गठिया, स्थायी जुकाम आदि ऐसे ही रोग हैं।

जब शरीर की जीवनी-शक्ति (वह शक्ति जो रोग नहीं होने देती या रोग को दूर करती है) कमजोर हो जाती है तो रोग के कीटाणुओं को भी शरीर में अपना अड्डा जमाने का अवसर मिल जाता है। यों अनेक रोगों के कीटाणु हमारे शरीर में रोज ही प्रवेश करते रहते हैं। पर जब तक हमारी जीवनी-शक्ति दृढ़ है और शरीर स्वच्छ है, तब तक वे वहाँ पनप नहीं सकते। वे या तो नष्ट कर दिये जाते हैं या निर्जीव पड़े रहते हैं। शरीर में कमजोरी आते ही सब ऊधम मचाने लगते हैं। अतः यह समझना चाहिए कि रोगों के कीटाणु रोगों के मुख्य कारण नहीं हैं। मुख्य कारण है शरीर में जीवनी-शक्ति की कमी और यह कमी आती है हमारे खान-

ध्यान और रहन-सहन की गड़बड़ी से। यदि यह गड़बड़ी हम न होने दें या कभी हो जाय तो उसको शीघ्र ही ठीक कर लें तो शरीररूपी मन्दिर में जीवनी-शक्ति देवी प्रतिष्ठित रहे और वहाँ फिर रोग-दानव के लिए स्थान ही न रहे। कभी भूले-भटके रोग आ ही जाय तो उसको चट-पट ही वहाँ से भागना पड़े।

शरीर की जीवनी-शक्ति कैसे बनी रहे और कमजोर पड़ने लगे तो कैसे उसको सुदृढ़ बनाया जाय, उसके लिए यहाँ कुछ बातें सुझायी जा रही हैं। कुछ लोगों को इनमें अनेक शंकाएँ हो सकती हैं। पर करके देखना सबसे अच्छी कसौटी है। इनके अनुसार करके देखें। इनकी उपयोगिता स्वयं विदित हो जायगी। बातें बड़े-बड़े सिद्धान्तों की नहीं हैं। साधारण हैं। पर दैनिक जीवन में इन पर ध्यान दिया जाना चाहिए। फिर देखिये कि आपका डॉक्टर तथा दवाइयों का बजट कितना कम हो जाता है। रोग के कारण मन में जो परेशानी खुद को तथा और लोगों को हो जाती है, वह तो मिटेगी ही।

मान लीजिये यदि इन उपायों से लाभ न हुआ, तो दवाइयों के विषों से जो हानि शरीर को होती है वह तो नहीं होगी। जब विषैली दवाइयों को निगलकर उनको अपना असर शरीर पर दिखाने का मौका देते हैं, तो इन हानि-रहित उपायों को भी एक बार सचाई से मौका देना चाहिए। सुख ही मिलेगा। अस्वस्थ होने के कारणों में कुछ बातें ऊपर लिखी हैं।

●

दो

•

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

१. उचित मात्रा में भोजन कीजिये

अभ्यास से यह पता लगा लीजिये कि आपके शरीर को कितनी मात्रा में भोजन चाहिए। इसका सबके लिए समान नियम नहीं बनाया जा सकता। प्रत्येक को अपना निश्चय करना होता है।

जितना भोजन करने से शरीर में आलस्य न हो, भारीपन न हो, पेट तना-तना-सा न लगे, सिर भारी न हो जाय उतना भोजन ठीक समझा जाय।

२. भोजन का समय निश्चित रखिये

यथासम्भव भोजन का समय निश्चित रखिये। दो भोजनों के बीच कम-से-कम पाँच घण्टों का अन्तर रखिये। बीच में पानी के सिवा कुछ मत लीजिये। आवश्यक ही लगे तो किसी फल का रस या कोई रसदार फल थोड़ी मात्रा में लिया जाय।

३. भूख हो तभी खाइये

भोजन करने के समय की असली कसौटी भूख है। समय होने पर भी यदि भूख न लगे, खाने की इच्छा न हो तो उस

समय का भोजन छोड़ दीजिये। भूख उस समय लगती है, जब पहले का भोजन पच जाता है और अन्दर के पचानेवाले यन्त्र पाचक-रस छोड़ने लगते हैं और भोजन ग्रहण करने को तैयार रहते हैं। उनकी तैयारी के बिना किया हुआ भोजन कठिनाई से, बहुत देर में पचता है। कुछ अपचा भी रह सकता है, जिससे पेट में कई प्रकार की गड़बड़ियाँ हो जाती हैं।

भूख लगने पर रूखा-सूखा और सीधा-सादा भोजन भी सुस्वादु लगता है। भूख न होने पर स्वादिष्ट भोजन भी रुचिकर नहीं लगता। वास्तविक स्वाद भूख में है। भूख के बिना खाना रोगों को बुलाना है।

४. कुछ चीजों को कच्चा ही खाइये

हर वस्तु को आग पर पकाकर खाने का रिवाज पड़ गया है। यह ठीक नहीं है। हमारे हर बार के भोजन में कुछ कच्ची वस्तुएँ भी होनी चाहिए। दिन भर में २००-३०० ग्राम कच्ची वस्तुएँ अवश्य खाइये।

जीवनी-शक्ति इन्हीं कच्ची चीजों से प्राप्त होती है। कच्ची और ताजी वस्तुओं में ही जीवन-तत्त्व रहते हैं। पकाने पर वे नष्ट हो जाते हैं या कम हो जाते हैं।

५. छिलके और बीज भी खाइये

जिन चीजों के छिलके और बीज खाने योग्य हों, उनको फेंकिये नहीं, खाइये। दालें, अमरूद, लौकी, टमाटर, कद्दू, ककड़ी आदि ऐसे ही पदार्थ हैं। ज्यादातर चीजों के छिलके और बीज पतले तथा मुलायम होते हैं। आसानी से खाये जा सकते हैं। अधिकांश जीवन-तत्त्व छिलकों में रहते हैं। कुछ उपयोगी लवण भी इन्हींमें रहते हैं। मुलायम बीज भी खा

लेने चाहिए। छिलकों और बीजों का एक मुख्य काम यह भी है कि वे चिकने भोजन को फुसफुसा बनाये रहते हैं, जिससे वह आँतों में चिपकता नहीं। आसानी से सरकता रहता है। इनसे कब्ज नहीं होने पाता। आटे में भी चोकर रहने दीजिये। चावल के ऊपर एक लाल परत होती है। उसमें लोहे तथा चूने का तत्त्व होता है। चावल को साफ दिखाने के लिए वह मिल में छाँट (तराश) दिया जाता है। इससे चावल तो सफ़ेद दीखता है, पर उसका वहुत बड़ा उपयोगी हिस्सा नष्ट हो जाता है। अतः दिखावे के चक्कर में न पड़-कर इन उपयोगी हिस्सों को रहने देना चाहिए।

स्वाद और दिखावे के फेर में हमारे पकाने के तरीके इतने बिगड़ गये हैं कि वहुत-सा वह भाग फेंक दिया जाता है, जो हमको निरोग रखता है तथा जो शरीर के बनाने में काम आता है। थोड़ी सावधानी रखने से इसको बचाया जा सकता है। इसके न होने से खाने की चीजों से पेट तो भर जाता है, पर शरीर को जो तत्त्व मिलने चाहिए वे नहीं मिल पाते। उनकी कमी से जीवनी-शक्ति घटती है और शरीर रोगी बनता है। कई सब्जियों को उबालकर वह पानी फेंक दिया जाता है। उसमें कई उपयोगी लवण धुलकर चले जाते हैं। पीछे केवल छूँछ रह जाता है। चावल को भी उबालकर पानी फेंक दिया जाता है। सब्जी को काटने से पहले ही धोना चाहिए। काटकर धोने से भी उसका कुछ उपयोगी भाग चला जाता है।

६. पकाने की विधि बदलिये

उबालनेवाली चीजें भाप में हलकी आँच पर उबाली जायँ। जिस पानी में उबाली जायँ, उसको भी काम में ले

लिया जाय। फेंका न जाय। आटे को कूड़ा-कचरा देखने के लिए छानना पड़े तो चोकर को साफ करके फिर से आटे में मिला दें। इस प्रकार पकाने की क्रिया में थोड़ा-सा परि-वर्तन करने से हमारे शरीर को भोजन के आवश्यक तत्त्व मिल सकेंगे, जिससे वह स्वस्थ रह सकेगा।

उबलनेवाली चीजों को "कुकर" में उबालना अच्छा है। घरेलू बर्तनों से ही कुकर बनाया जा सकता है। एक घासलेट का टिन या जैसी आवश्यकता हो छोटा-बड़ा कोई वार्निश, रंग आदि का टिन लेकर उसको स्वच्छ कर लें। उसमें समाने जैसे आकार की तीन-चार पतीलियाँ लें जिन पर ढक्कन हों या जो एक-दूसरे के ऊपर जम सकें। उनको लटकाने के लिए मोटे तार का एक झूला बना लें। डब्बे के मुँह को अच्छी तरह बन्द करने के लिए एक ढक्कन बनवा लें। ढक्कन की किनारें डब्बे के मुँह के अन्दर रहें तो अच्छा। ढक्कन के ऊपर एक हैण्डल लगा हो। बस, आपका "कुकर" तैयार है। पतीलियों की जगह "टिफिन केरियर" भी काम में लिया जा सकता है। उसमें झूला भी लगा रहता है।

पकाने की वस्तुओं को तैयार करके प्रत्येक पतीली में भर दें। जितने पानी की आवश्यकता हो, वह भी डाल दें। मसाला आदि जो भी डालना हो डाल दें। ढक्कन लगाकर या वैसे ही एक-दूसरी पर जमा दें। झूले में रख दें। डिब्बे में इतना पानी भर दें कि सबसे नीचे की पतीली के पेंदे तक पानी आ जाय। डब्बे के पेंदे में एक लोहे की पत्ती का घेरा या तीन पत्थर या ईंट के टुकड़े रख दें जिन पर सबसे नीचे की पतीली का पेंदा टिक सके और डब्बे के तले से लगभग एक इञ्च ऊँचा रह जाय। झूला डब्बे में उतारकर डब्बे का मुँह मजबूती से बन्द कर दें। सिगड़ी या चूल्हे की आँच पर उसको रख दें। जब

अन्दर पानी खौलने लगे तब आँच कम कर दें। बस, अब आप अपना दूसरा काम करने के लिए स्वतन्त्र हैं। अधिक-से-अधिक डेढ़ घण्टे में आपको भोजन तैयार मिलेगा। अदि आपको देर से भोजन करना हो तो चार-पाँच घण्टे तक गरम बना रहेगा। इस विधि से पकाने पर जीवन-तत्त्व कम-से-कम नष्ट होता है। वस्तु का वास्तविक स्वाद तथा सुगंध सुरक्षित रहती है। वस्तु बहुत वढ़िया पकती है। ईंधन का खर्च बहुत कम होता है। समय की बचत होती है।

एक-दो बार पकाने से पानी, ईंधन आदि का अन्दाज़ आ जाता है। ज्यों ही पानी खौलने लगता है, उसकी भाप पतीलियों को चारों ओर से घेर लेती है। उसी भाप से अन्दर का भोजन पकता है। भाप ज्यों-ज्यों ज्यादा बनती है, उसका दवाव भी बढ़ता है। इसलिए कम आँच से ही काम चल जाता है। आपके दफ्तर का समय सुबह का हो तो आप "कुकर" चढ़ाकर काम पर चले जाइये और बारह, एक वजे लौटकर गरम-गरम खाने का आनन्द उठाइये।

७. कच्चा खाने की आदत डालिये

जिन चीजों को आप अव तक कच्चे रूप में नहीं खाते थे, वे खा सकते हैं। पालक को ही लें। पालक की पत्तियाँ साफ धोकर बारीक काट लें। उसमें अदरक, टमाटर, प्याज आदि के टुकड़े भी मिला सकते हैं। थोड़ा जीरा, नमक डाल दें। नीबू का रस या दही भी डाला जा सकता है। छौंक भी लगा सकते हैं। इस प्रकार कच्चा पालक पके हुए से भी अधिक स्वादिष्ट लगेगा। उसके तत्त्व तो उसमें रहेंगे ही। थोड़ी मात्रा में भी अधिक लाभ की चीजें मिल जायेंगी।

कच्चा खाने का अर्थ यह नहीं है कि वेस्वाद भोजन किया जाय। वास्तव में तो कच्चे भोजन में ही असली स्वाद होता है। मसाले डालने से वस्तु का असली स्वाद दब जाता है। केवल मसालों का स्वाद रह जाता है। वैसा ही खाने की आदत पड़ जाती है। पर जब कच्चा खाना शुरू करते हैं तो कुछ दिनों में ही उसके असली स्वाद का मजा आने लगता है।

यही हाल शक्कर का है। जिस चीज में शक्कर मिला दी जाती है उसका स्वाद दब जाता है। शक्कर का ही स्वाद आता है। जैसे दूध यदि बासी हो गया है तो शक्कर डालने पर उसका पता ही नहीं चलता। बिना शक्कर के पीने पर फौरन मालूम पड़ जाता है।

वास्तव में हमको अलग से शक्कर और नमक की आवश्यकता ही नहीं है। केवल स्वाद की आदत पड़ जाती है। थोड़े से प्रयत्न से इस आदत को बदला भी जा सकता है। नमक हमको शाक-भाजियों से मिल जाता है और शक्कर अन्न से, दूध से, फलों से प्राप्त हो जाती है। कई शाकों में भी शक्कर होती है।

८. उचित मात्रा में पानी पीजिये

अक्सर यह प्रश्न पूछा जाता है कि पानी कब पीयें। सीधा-सा उत्तर तो यही है कि जब प्यास लगे। पर प्यास न भी लगे तो लगभग ढाई लिटर पानी चौबीस घण्टे में पी लेना चाहिए। रोज-रोज इससे अधिक पानी पीना भी गुर्दों पर बोझ डालना है। कम पीने से शरीर की सफाई तथा क्रियाओं में बाधा पड़ती है।

भोजन करते समय बीच-बीच में पानी न पीना अच्छा है। पानी पीने से भोजन को पचानेवाले रस पतले हो जाते हैं।

उनका प्रभाव कम हो जाता है। भोजन देर में पचता है। भोजन के समय पानी उन्हींको पीना पड़ता है जो जबान और चमड़ी को जला देनेवाले मसालों का उपयोग करते हैं या गरम-गरम खाने के आदी हैं। भोजन की चीजें बहुत ही रूखी-सूखी हों तब कुछ पानी की जरूरत पड़ सकती है। ऐसे रूखे भोजन के साथ थोड़ा पानी पी लेने में कोई हर्ज नहीं है। अन्यथा साधारणतया भोजन के एक घण्टा पहले या डेढ-दो घण्टे बाद पानी पीना चाहिए।

सुबह उठते ही लगभग आधा लीटर शीतल जल पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। इससे शौच साफ होता है। यह तृप्तिकारक होता है। इसमें नीबू का रस भी डाला जा सकता है। सोते समय भी इतना ही पानी पीना चाहिए।

९. कभी-कभी खाना छोड़िये

किसी दिन एक समय का या पूरे दिन का खाना छोड़ देना चाहिए। वह दिन निश्चित भी किया जा सकता है। या जिस दिन जरा भूख कम लगे उस दिन छोड़ा जा सकता है। उस दिन पानी कुछ अधिक पिया जाय। एक-दो बार एक या आधे नीबू का रस पानी में डालकर लिया जाय। इससे यदि शरीर में बिना पचा भोजन रह गया है तो पचने में मदद मिलेगी और शरीर में कूड़ा-कचरा इकट्ठा हो गया है तो उसकी सफाई हो जायगी।

इसी प्रकार कभी-कभी एक-दो दिन केवल रसदार फल खाकर रहना चाहिए। यदि आप कोई धार्मिक व्रत या उपवास करते हैं तो उस दिन "फलहार" और "शाकाहार" के नाम पर दूध, मलाई, रबड़ी, बर्फी न खाकर फल और शाक ही

खाइये। तब धर्म के साथ-साथ स्वास्थ्य-लाभ भी अनायास ही प्राप्त हो जायगा।

१०. बाजारू चीजों से बचिये

बाजार की मिठाइयाँ, चाट आदि यथासम्भव नहीं खानी चाहिए। उसमें अधिक पैसा देकर अस्वास्थ्य मोल लेते हैं। नफा कमाने के लिए बाजार में रद्दी तथा हानिकारक चीजें ऊँचे दामों पर बेची जाती हैं। मिठाइयों में और कुल्फियों में जहरीले रंग, तड़क-भड़क के लिए डाले जाते हैं। वजन बढ़ाने को घी या पत्थर का चूर्ण मिलाया जाता है। मसालेदार चीजों में भी घटिया चीजें रहती हैं। डिब्बों में जो आचार, मुरब्बे, चटनी आदि आते हैं, उनमें भी कई हानिकारक वस्तुएँ होती हैं। किसीने तो पुराने चिथड़ों के गूदे का मुरब्बा (जेम) बनाया था। उस गूदे में रंग, चाशनी और उस फल की खुशबू दे दी गयी थी जिसका मुरब्बा बताना था। स्याहीचूस कागज की मलाई की बात तो नयी-नयी ही है। ये उदाहरण इतना समझने के लिए काफी हैं कि बाजारू चीजों में क्या-क्या मिलाया जा सकता है।

शक्कर कम-से-कम खाना ही अच्छा है। फिर भी कभी मिठाई खाने की इच्छा हो जाय तो घर पर बनाकर खाइये। इस महँगाई के जमाने में सात-आठ रुपये किलो की मिठाई के स्थान पर साठ-सत्तर पैसे दर्जन के केले और दो-ढाई रुपये किलो के खजूर जैसी वस्तुएँ खाकर पैसा और स्वास्थ्य दोनों ही बचाये जा सकते हैं। हर मौसम में मीठे, रसदार तथा गूदेवाले फल मिलते हैं जो मिठाइयों से बहुत सस्ते होते हैं। गुड़ और शहद का भी उपयोग कर सकते हैं। इस प्रकार शक्कर का उपयोग कम-से-कम किया जा सकता है। पर्व और त्योहारों

के अवसरों पर भी मिठाई के स्थान पर फल, मेवों का उपयोग किया जा सकता है। गुड़ की मिठाई का रिवाज भी चलाया जा सकता है। आखिर रिवाज चलानेवाले हम ही तो हैं। आवश्यकता के अनुसार उसमें परिवर्तन भी कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिए थोड़े-से साहस का काम है। मिठाई बहुत महँगी होने के कारण आज सबको परेशानी है कि उसके स्थान पर कौन-सी वस्तुओं का उपयोग किया जाय। अतः उस मिठाई के स्थान पर सस्ते फल मेवों का चलन आसानी से हो सकता है।

११. बेकार चीजें मत खाइये

हमारे खाने-पीने में आज कई चीजें आ गयी हैं। उनमें शराब और चाय जैसी नशीली चीजें भी हैं। अफीम और संखिये जैसी विषैली चीजें भी हैं।

कुछ चीजें हम नशे की आदत के कारण शरीर में डालते हैं। कुछ दवाइयों के नाम पर। दोनों ही कुछ समय के लिए कुछ असर दिखाती हैं, पर अन्त में हमारे स्वास्थ्य को चौपट करती हैं। शरीर में तरह-तरह के रोग घर कर लेते हैं। इसलिए जिन वस्तुओं का शरीर में कोई उपयोग न हो, उनको मत खाइये। वे शरीर के लिए कूड़ा-कचरा हैं। शरीर को उनसे लड़ने में और उनको बाहर निकालने में बड़ी शक्ति खर्च करनी पड़ती है।

विज्ञान की प्रगति के कारण आज सभी वस्तुएँ बनावटी बना ली गयी हैं। जहरीली सेक्रीन के रूप में शक्कर बनायी गयी है। तेल को बिगाड़कर उसको वनस्पति के नाम से घी का रूप दिया गया है। फलों और फूलों में पायी जानेवाली सुगंधियाँ बनायी गयी हैं जिनको किसी भी सड़ी-गली चीज में मिलाने पर यही भान होने लगता है कि वह उसी फल से बनी

है। शर्बत आम तौर से शक्कर की चाशनी में फल-विशेष का रंग और वैसी ही सुगंध डालकर बनाये जाते हैं। उसमें फल के रस का नाम-निशान नहीं होता। हम उसे पीते हैं और समझते हैं कि हमने सन्तरे का या नीबू का शर्बत पिया है, गुलाब के फूलों का अर्क पिया है। उससे हम उसी फल के गुण कीआशा रखते हैं, पर वह कैसे मिल सकता है? उससे हमको खाँसी, जुकाम, पेचिश जैसे रोग न सतायें तो अपना सौभाग्य समझना चाहिए। गर्मियों में इन कथित फलों के शर्बत हजारों-लाखों टनों की मात्रा में खप जाते हैं। यह तो एक उदाहरण है। ऐसी सैकड़ों वस्तुएँ हैं जो स्वास्थ्य को हानि पहुँचा रही हैं।

शर्बत पीना हो या अतिथि-सत्कार करना हो तो उस समय जो फल मिले उसका शर्बत ताजा ही बिना उबाले बनाया जाय। इमली, नीबू, सन्तरा, पुदीना, आम, टमाटर, बेल, पपीता, खरबूजा, तरबूज आदि से ताजा तथा स्वास्थ्यप्रद शर्बत बनाये जा सकते हैं।

१२. अपने भोजन को सन्तुलित बनाइये

भोजन को सन्तुलित बनाने का अर्थ है ऐसा भोजन जिसमें शरीर के लिए सभी आवश्यक तत्त्व मौजूद हों। जो शरीर को स्वस्थ रखे; कमजोर और रोगी न बनने दे।

इसके लिए यह जानना आवश्यक है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कौन-कौन से तत्त्व कितनी मात्रा में रोज चाहिए। यह भी जानना चाहिए कि खाने-पीने की किन वस्तुओं से ये तत्त्व प्राप्त हो सकते हैं।

आगे संक्षेप में यह जानकारी दी गयी है।

तीन

जीवन के लिए आवश्यक तत्त्व

विशेषज्ञों के मतानुसार साधारणतया हमारे शरीर को नीचे लिखे तत्त्वों की आवश्यकता रहती है :

१. प्रोटीन

यह शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक तत्त्व है। शरीर को नाइट्रोजन (नत्रजन) इसी तत्त्व से प्राप्त होती है। वैसे वायु में ७६ प्रतिशत नाइट्रोजन है, परन्तु शरीर वायु के इस नाइट्रोजन का लेशमात्र भी उपयोग नहीं करता।

प्रोटीन के कण बड़े-बड़े होते हैं। प्रत्येक कण अन्य सूक्ष्म कणों से बना होता है, जिन्हें 'एमिनो एसिड' नाम दिया गया है। यह मनुष्य को वनस्पति द्वारा प्राप्त होता है। हवा की कार्बन गैस से तथा मिट्टी की नाइट्रोजन और पानी से पेड़-पौधे 'एमिनो एसिड' बनाते हैं। यही एक बहुत बड़ा कारण है कि प्राणियों को वनस्पतियों पर निर्भर रहना पड़ता है। शरीर स्वयं 'एमिनो एसिड' नहीं बनाता, इसलिए वनस्पति से बने-बनाये रूप में इनको प्राप्त करना इसके लिए आवश्यक हो जाता है।

प्रोटीन का कार्य है शरीर की वृद्धि करना तथा दैनिक

कार्यों में शरीर में जो क्षति होती है उसकी पूर्ति करना। यह शरीर के थके-माँदे तन्तुओं को फिर ताजा और स्फूर्तिवान् बनाता है तथा टूटे-फूटे तन्तुओं के स्थान पर नये तन्तु बना देता है।

नेशनल रिसर्च कौंसिल ऑफ ग्रेट ब्रिटेन ने एक औसत व्यक्ति के लिए उतने ग्राम प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता बतायी है जितने किलोग्राम उसके शरीर का वजन हो। अर्थात् जिसके शरीर का वजन ४० किलोग्राम है उसको रोज ४० ग्राम प्रोटीन चाहिए।

बढ़ते हुए बच्चों, किशोरों और युवकों के लिए इससे दुगुनी, तिगुनी मात्रा में प्रोटीन चाहिए। गर्भवती स्त्री को ५० प्रतिशत अधिक तथा दूध पिलानेवाली को ८० प्रतिशत अधिक मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता रहती है।

किस खाद्य पदार्थ की कितनी मात्रा में कितना प्रोटीन मिलेगा, उसका विवरण इस प्रकार है :

१० ग्राम प्रोटीन देनेवाले कुछ खाद्य-पदार्थों की मात्रा

पदार्थ	ग्राम	पदार्थ	ग्राम	पदार्थ	ग्राम
दालें	५०	काजू	५०	अजवायन पत्ती	१५०
सोयाबीन	२५	खजूर	३००	गाजर पत्ती	२००
अनाज	१००	मेथी	४०	सरसों पत्ती	२००
चावल	१५०	जीरा	५०	सहजन	१५०
दूध	३००	धनिया	७५	अण्डा	७५
खोआ	५०	अजवायन	६५	मछली	५२
मूँगफली	३५	कैथा	१५०	यकृत	५०.
तिल	५०	मटर हरी	१५०		

२. कार्बोहाइड्रेट

इस तत्त्व का मुख्य कार्य है शरीर को गर्मी तथा शक्ति प्रदान करना। काम करने में तो शरीर की शक्ति खर्च होती ही रहती है; पर काम न करने की हालत में भी शक्ति खर्च होती है; क्योंकि शरीर के अन्दर के तथा कुछ बाहर के अवयव (अंग) काम करते रहते हैं। चुपचाप बैठे रहने पर भी आँखें देखती हैं, कान सुनते हैं और मस्तिष्क में विचारों का चक्कर चलता रहता है। फेफड़ों और हृदय का काम रात-दिन चलता रहता है। भोजन पचाने का काम भी चलता रहता है। शरीर-यन्त्र के अनेक पुर्जे अपना काम करते रहते हैं। इन सबमें शक्ति खर्च होती है, जिसकी पूर्ति आवश्यक होती है।

कार्बोहाइड्रेट इसकी पूर्ति का एक अच्छा साधन है। सूर्य शक्ति का मूल स्रोत है। सूर्य की किरणों के प्रभाव से पेड़-पौधे कार्बोहाइड्रेट बनाते हैं और अपने अन्दर इकट्ठा करते रहते हैं। मनुष्य और अन्य प्राणी इनके द्वारा, भोजन के रूप में, इसे प्राप्त करते हैं।

शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्ति को मानसिक कार्य करनेवाले से अधिक कार्बोहाइड्रेट चाहिए। मानसिक कार्य करनेवाले को कार्बोहाइड्रेट का अधिक सेवन करने से पाचन सम्बन्धी रोग हो जाते हैं।

एक ग्राम शुद्ध कार्बोहाइड्रेट से ४.१ केलोरी गर्मी मिलती है। यदि १०० ग्राम कार्बोहाइड्रेट भोजन में लेते हैं तो इससे १००×४.१=४१० केलोरी शक्ति प्राप्त होगी।

कार्बोहाइड्रेट निशास्ता (स्टार्च), शक्कर और वनस्पतियों में रहता है। शरीर के अन्दर प्रोटीन और वसा से भी कार्बोहाइड्रेट बनता है।

कार्बोहाइड्रेट शरीर में ईंधन की तरह जलकर गर्मी उत्पन्न करता है। इस गर्मी को "उष्णांकों" में नापा जाता है। इस नाप का नाम "केलोरी" दिया गया है।

आयु के अनुसार किस व्यक्ति को कितनी केलोरी गर्मी या शक्ति रोज चाहिए उसकी जानकारी यहाँ दी जा रही है।

आयु	दैनिक आवश्यक केलोरी
जन्म से ६ माह	१२० केलोरी शरीर के प्रत्येक किलोग्राम वजन के लिए
७ माह से १२ माह	१०० ,, ,,
१ वर्ष से ३ वर्ष	१२०० केलोरी नित्य (२४ घंटे के लिए)
४ वर्ष से ६ वर्ष	१५०० केलोरी ,, ,,
७ वर्ष से ९ वर्ष	१८०० केलोरी ,, ,,
१० वर्ष से १२ वर्ष	२१०० केलोरी ,, ,,
१३ वर्ष से १५ वर्ष	२४०० केलोरी ,, ,,
१६ वर्ष से ऊपर	३००० केलोरी ,, ,,

कार्य के अनुसार गर्मी व शक्ति की आवश्यकता

कार्य	दैनिक आवश्यक केलोरी
विश्राम के समय	१८०० केलोरी
कम श्रम का कार्य (दफ्तर का या मानसिक कार्य)	२४०० केलोरी
साधारण श्रम का कार्य	२८०० केलोरी
कठिन श्रम का कार्य	३००० केलोरी
गर्भवती स्त्री	इनसे ३०० केलोरी अधिक
दूध पिलानेवाली	इनसे ६०० केलोरी अधिक

इन पदार्थों की नीचे लिखी मात्रा में लगभग १०० केलोरी गर्मी प्राप्त होती है :

पदार्थ	मात्रा ग्राम में	पदार्थ	मात्रा ग्राम में	पदार्थ	मात्रा ग्राम में
चीनी, गुड़	२५	किशमिश	३०	अजवायन	२५
मक्खन	१५	खजूर	३०	जीरा	२५
वनस्पति घी	१०	मावा	२०	धनिया	३०
तेल	१०	पनीर	२५	हल्दी	२५
अनाज और दालें	३०	लहसुन	६०	लौंग	३०
मूँगफली, मेवे	१५ से २०	मेथी	१५	जावित्री	२०

३. वसा (घी, तेल, चर्बी)

शरीर के लिए वसा शक्ति का खजाना है। प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की जितनी मात्रा से जितनी शक्ति प्राप्त होती है, उतनी ही वसा की मात्रा से दुगुनी से भी अधिक शक्ति प्राप्त होती है। १ ग्राम शक्कर या स्टार्च से ४·१ केलोरी गर्मी प्राप्त होती है। १ ग्राम प्रोटीन से भी ४·१ केलोरी प्राप्त होती है। पर १ ग्राम वसा से ९·३ केलोरी प्राप्त होती है

शक्ति का खजाना होने के अतिरिक्त शरीर में वसा के अन्य भी कई उपयोग हैं। इससे चमड़ी सुन्दर, चिकनी और मुलायम बनी रहती है, जिससे जल का प्रवेश शरीर में नहीं हो सकता। कई चर्म-रोगों से भी यह बचाती है। बाहरी तापमान में अकस्मात् परिवर्तन होने के समय यह शरीर के तन्तुओं की रक्षा करती है। माँस-पेशियों को दृढ बनाती है। मस्तिष्क और स्नायु-सूत्रों में इसका अधिक संग्रह रहता है। यह भोजन को स्वादिष्ट और तृप्तिकारक बनाती है।

एक प्रौढ व्यक्ति को लगभग ५० ग्राम वसा की नित्य आव-

श्यकता पड़ती है। दूध, दही, मक्खन, मलाई, घी, तेल, तिलहन वसा की प्राप्ति के अच्छे साधन हैं। अन्य कई पदार्थों से भी यह प्राप्त होती है।

१० ग्राम वसा प्राप्त होनेवाले कुछ पदार्थों की मात्रा

पदार्थ	मात्रा ग्राम में	पदार्थ	मात्रा ग्राम में	पदार्थ	मात्रा ग्राम में
दूध गाय	२५०	वादाम	२०	सोयाबीन	५०
दूध भैंस	१२५	पिश्ता	२०	अजवायन	५०
खोआ	३५	नारियलगिरी	२५	धनिया	७०
अखरोट	१५	मूँगफली	२५	जीरा	७०
		तिल	२५		

४. खनिज पदार्थ या खनिज लवण

विभिन्न प्रकार के कई खनिज पदार्थों की शरीर को आवश्यकता रहती है। इनमें चूना और लोहा मुख्य हैं।

चूने का तत्त्व (केल्शियम) मुख्यतः हड्डियाँ बनाता है। दाँतों को मजबूत रखता है। रक्त में जमने की योग्यता बनाये रखता है। इसकी दैनिक आवश्यकता—वड़ों के लिए १।२ ग्राम और बच्चों को १ ग्राम है। दूध और दूध से वने पदार्थ इसका अच्छा साधन है।

दूध के अभाव में पत्तीदार सब्जियों से यह प्राप्त किया जा सकता है। अन्य कई पदार्थों में भी यह अच्छी मात्रा में मिलता है। कुछ पदार्थों की सूची यहाँ दी जा रही है।

नीचे लिखे प्रति १०० ग्राम पदार्थ में चूने के तत्त्व की मात्रा

(१) १० से २० मिलिग्राम : दूध, दही, गुड़, सुपारी, नीबू, तरबूज, अखरोट, जीरा, अरहर, उरद, प्याज, भिण्डी, इमली, मिर्च, इलायची, मेथी, हल्दी, खजूर, किशमिश, कैथा, पत्तीवाली शाक।

(२) २१ से ४० मिलिग्राम : वाजरी, चना, मटर, मूँग, मसूर, चुकन्दर, बादाम, पान, चौराई, सरसों-पत्ती।

(३) ४१ से ६० मिलिग्राम : सोयाबीन, काली मिर्च, सहजन, मेथीपत्ती, राई।

(४) ६१ से ८० मिलिग्राम : लौंग, धनिया, खोवा, पनीर।

(५) १ ग्राम से अधिक तिल : १·४५ ग्राम, अजवायन पत्ती १·४२ ग्राम।

लोहा : लोहे का तत्त्व रक्त को शक्ति प्रदान करता है। उसका रंग लाल बनाये रखता है। रक्त की कमी की पूर्ति करता है। रक्त को रोगों के कीटाणुओं से लड़ने योग्य बनाता है। इस तत्त्व की शरीर को दैनिक आवश्यकता केवल २० से ३० मिलिग्राम है। मुख्यतः जिन पदार्थों के छिलके निकाल दिये जाते हैं, उनका लौह तत्त्व नष्ट हो जाता है या कम हो जाता है। लौह-तत्त्ववाले कुछ पदार्थों की सूची यहाँ दी जा रही है। उनमें जो लौह की मात्रा दी गयी है वह छिलके सहित पदार्थ में ही रहती है।

१०० ग्राम में ७ मिलिग्राम से अधिक लौह-तत्त्व प्राप्त होनेवाले छिलके सहित पदार्थ

पदार्थ	मात्रा	पदार्थ	मात्रा	पदार्थ	मात्रा
गेहूँ	७·३	मेथी पत्ती	१६·९	जावित्री	१२·६
उड़द	९·८	सरसों	१२·५	जीरा	३१·०
चना	९·८	सहजन	७·०	धनिया	१७·९
मूँग	८·४	प्याज पत्ती	७·५	मेथी (दाने)	१४·१
सोयाबीन	११·५	तिल	१०·५	हल्दी	१८·६
चने की पत्ती	२३·८	पिस्ता	१३·७	करौंदा	३९·१

पदार्थ	मात्रा	पदार्थ	मात्रा	पदार्थ	मात्रा
चौलाई	२१·४	राई	१७·९	खजूर	१०·६
धनिया पत्ती	१०·०	अजवायन	१४·६	गुड़	११·४
नीम फुनगी	२५·३	इमली	१०·९		
पुदीना	१५·६	काली मिर्च	१६·८		

अन्य खनिज पदार्थ : लोहे और चूने के अतिरिक्त शरीर को अन्य खनिज पदार्थों की भी अल्प मात्रा में आवश्यकता रहती है। वे साधारणतया ताजा हरी सब्जियों से प्राप्त हो जाते हैं। आयोडीन, जस्ता, एल्यूमीनियम, मैंगनीज मैग्नीशियम, कोबाल्ट, ताँबा, फॉस्फोरस, सोडियम आदि ऐसे ही पदार्थ हैं। उदाहरणार्थ:

फॉस्फोरस—दूध, दालों, सूखे मेवों और सब्जियों में रहता है।

आयोडीन—हरी सब्जियों और फलों में रहता है। वसा और केल्शियम को पचाने में सहायक है।

पोटेशियम—दूध, फल और हरी सब्जियों में मिलता है।

सोडियम—साधारण नमक के रूप में हम उसका उपयोग करते हैं। सब्जियों में मिलता है।

५. जीवन-तत्त्व (विटामिन)

जीवन-तत्त्व का स्वास्थ्य की दृष्टि से बड़ा महत्त्व है। यह शरीर को रोगों से बचने की शक्ति प्रदान करता है। शरीर दीखने में चाहे जैसा हृष्ट-पुष्ट हो, यदि उसमें जीवन-तत्त्व की कमी है तो वह रोग के चंगुल में जल्दी फँसेगा।

कुछ जीवन-तत्त्व शरीर में बनते हैं, पर अधिकांश खाद्य-पदार्थों से ही प्राप्त होते हैं। खाद्य-पदार्थों में पाये जानेवाले जीवन-तत्त्व अनेक हैं। उनमें से कुछ मुख्य जीवन-तत्त्वों का परिचय यहाँ दिया जा रहा है। जो जीवन-तत्त्व कृत्रिम विधि

से बनाये जाते हैं और बन्द शीशियों में मिलते हैं उनका प्रभाव शरीर पर उतना अच्छा नहीं होता, जितना प्राकृतिक जीवन-तत्त्वों का होता है। कभी-कभी तो उनका हानिकारक प्रभाव भी देखा गया है। अतः यथासम्भव प्राकृतिक खाद्यों से ही जीवन-तत्त्वों की पूर्ति की जानी चाहिए।

जीवन-तत्त्व 'ए' : यह जीवन-तत्त्व दूध, मक्खन तथा पत्ती-वाली हरी तथा पीली सब्जियों और पीले फलों में मिलता है। सब्जियों में यह "केरोटीन" के रूप में रहता है। जब केरोटीन शरीर में पहुँचता है, तो शरीर केरोटीन से विटामिन 'ए' बना लेता है। दूध, मक्खन महँगे हैं। अतः हम सब्जियों से इस जीवन-तत्त्व की आवश्यकता पूरी कर सकते हैं।

बच्चों के विकसित होते हुए शरीर के लिए इसकी बहुत आवश्यकता है। यह अनेक रोगों का निवारण करता है। इसकी कमी से आँख के रोग, अंधापन, फोड़ेफुन्सी, जुकाम, खाँसी, कान में पीप पड़ना आदि रोग हो जाते हैं। शरीर कमजोर और उत्साहहीन हो जाता है। इसकी दैनिक आवश्यकता ३००० से ४००० अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयाँ हैं। दूध-पीते बच्चों को फलों का रस देना चाहिए।

नीचे लिखे १०० ग्राम खाद्य-पदार्थों में उनके सामने दी गयी अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयों जितना जीवन-तत्त्व 'ए' रहता है–

अनाजों में	१०८-२२०	धनिया पत्ती	१०४६०-१२६००
दालों में	१५८-४५०	पालक	२६००-३५००
सोयाबीन	७१०	पुदीना	२७००
अजवायन पत्ती	५८००-७५००	मेथी पत्ती	३९००
करमकल्ला	२०००	सलाद	२२००

चौलाई लाल	२५००-११०००	सहजन	११३००
आम पका	४८००	पपीता	२०२०
गाजर	२०००-४३००	खजूर	६००
पान	९६००	घी	१०००–२५००
आम कच्चा, करेला, टमाटर, चिचिड़ा, मटर, काजू, तिल, राई, इमली, मिर्च, मेथीदाना, अंजीर, केला, संतरा, दही, दूध, पनीर	१००-१५०	जीरा	८७०
		धनिया (दाना)	१५७०

जीवन-तत्त्व 'बी' : शरीर को स्वस्थ रखने और पाचनक्रिया को ठीक रखने के लिए इसकी आवश्यकता है। इसकी कमी से भूख वन्द हो जाती है। अतिसार (दस्त की बीमारी) हो जाती है। वेरी-बेरी रोग (पेट का एक रोग) हो जाता है। स्नायु कमजोर पड़ जाते हैं और लकवा मार जाता है। हृदय की पेशियाँ शिथिल पड़ जाती हैं जिससे कभी-कभी हृदय की गति एकदम रुक जाती है। जबान पर तथा होठों पर छाले हो जाते हैं। जिनका मुख्य भोजन मिल के छटे चावल है, उनमें इस जीवन-तत्त्व की काफी कमी रहती है पर वे यदि लगभग ८० ग्राम दाल (छिलके सहित) नित्य खायें तो इसकी पूर्ति हो जाती है। इस जीवन-तत्त्व की दैनिक मात्रा ३०० अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयाँ हैं।

१०० ग्राम खाद्य पदार्थ में इसकी मात्रा इस प्रकार है :

पूरे (छिलके सहित) अनाज	१५०-१८०	अरवी, सलाद, काजू, तिल, इमली	८०-१००

पूरी (छिलके सहित)		पालक, मेथी पत्ती,	
दालें	१००-१५५	सहजन, गाजर, मूली,	६०-८०
सोयाबीन	३००	चुकंदर, मूँगफली,	
चौलाई लाल	१७३	अदरक, किशमिश	
गोभी फूल	११०	प्याज़, केला, अलसी	४०-६०
कुम्हड़ा (कद्दू)	२००	शकरकन्द, करेला,	
मटर	१२०	खीरा	२०-४०

जीवन-तत्त्व 'सी' : यह जीवन-तत्त्व कोषाणुओं को स्वस्थ रखता है। इसकी कमी से जुकाम, खाँसी, मसूढ़ों तथा दाँतों के रोग और चमड़ी के रोग हो जाते हैं। पेट में व्रण (अल्सर) हो जाता है। अन्दर की झिल्लियों से रक्त बहने लगता है। भूख मन्द हो जाती है।

यह पानी में घुल जाता है और आँच से उड़ जाता है। इसलिए जिस पानी में सब्जियों को उबाला जाय, उसको भी सूप या झोल के रूप में काम में ले लेना चाहिए। सब्जियों को हलकी आँच पर पकाना चाहिए। बहुत देर तक आँच पर न रखा जाय। सूखी और मुर्झायी सब्जियों में भी यह नष्ट हो जाता है या बहुत कम रह जाता है।

आँवला इसका खजाना है। एक छोटे-से आँवले में लगभग दो संतरों जितना जीवन-तत्त्व 'सी' रहता है। सन्तरे के रस में जितना यह तत्त्व रहता है उतनी ही मात्रा में आँवले के रस में यह सन्तरे के रस से लगभग बीस गुना होता है। केवल आँवले में ही एक ऐसी विशेषता है कि उसको सुखाने और पकाने पर भी उसका जीवन-तत्त्व 'सी' बहुत कम नष्ट होता है।

जीवन-तत्त्व 'सी' की दैनिक आवश्यकता १००० अंतर्राष्ट्रीय इकाइयाँ ३० से ५० मिलिग्राम है। गाय का या डब्बे

का दूध पीनेवाले बच्चों में इसकी कमी रहती है। अतः उन्हें फलों का रस देना चाहिए।

जीवन-तत्त्व 'सी' १०० ग्राम खाद्य-पदार्थों में उनके सामने लिखी अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयों की मात्रा में मिलता है :

आँवला	६००	अमरूद	२९९
पत्ता गोभी	१२४	करेला	८८
सहजन	२२०	आँवला धूप में सूखा हुआ	१ ग्राम में १६ मिलिग्रा०
धनिया पत्ती	१३५	शलगम, पपीता, संतरा, पालक, नीबू, मिर्च लाल, मकोय, अनन्नास	४०–७०
मिर्च हरी	१११		

चौलाई, सहजन, प्याज, मूली, केला, शकरकन्द, खीरा, टमाटर, बैंगन, भिण्डी, मटर, अनार, आम पका — १०–४०

जीवन तत्त्व 'डी' : यह जीवन-तत्त्व भी विकास काल का एक उपयोगी तत्त्व है। यह शरीर में कैल्शियम को पचाने में सहायक है। केल्शियम से शिशु की हड्डियाँ बनती हैं, उनका विकास होता है और वे दृढ़ बनती हैं।

नंगे शरीर पर सूर्य की किरणें पड़ने से त्वचा में इसका निर्माण होता है। उसे शरीर ग्रहण करता है और यह रक्त में मिल जाता है। इसलिए इस जीवन तत्त्व की प्राप्ति के लिए बच्चों को नित्य खुले बदन धूप में कुछ समय रहने देना चाहिए। तिल के तेल की मालिश करके यदि बदन पर सूर्य की किरणें पड़ने दी जायँ तो विशेष लाभ हो।

इसकी कमी से बच्चों में सूखा (रिकेट) तथा बड़ों में अस्थिमृदुता (ओस्टोमेलेशिया) रोग हो जाता है। गर्भवती तथा दूध पिलानेवाली माताओं को इस जीवन तत्त्व के अभाव में केल्शियम पचता नहीं। इससे उनके दूध में भी केल्शियम की कमी रह जाती है, जिससे बच्चे के शरीर का विकास भली प्रकार नहीं हो पाता। बच्चा चिड़चिड़ा और कमजोर हो जाता है। उसके दाँत पीड़ा के साथ कठिनाई से निकलते हैं।

इस तत्त्व की प्राप्ति का मुख्य स्रोत तो सूर्य का प्रकाश या कृत्रिम अल्ट्रावायलेट किरणें ही हैं। पर यह उन पशुओं के दूध, मक्खन, मलाई में भी रहता है जो पशु हरी घास चरते हैं और धूप में रहते हैं। मूँगफली और तिल में भी यह मिलता है।

चार

वयस्क शरीर के लिए आवश्यक खाद्य-तत्त्व

एक वयस्क व्यक्ति को साधारणतया नीचे लिखी मात्रा में विभिन्न खाद्य-तत्त्वों की नित्य आवश्यकता रहती है :

प्रोटीन	शरीर का जितने किलोग्राम वजन हो उतने ग्राम (यानी हजारवाँ हिस्सा)
कार्बोहाइड्रेट	१५०–२०० ग्राम
वसा	५० ग्राम
चूना	१।२ ग्राम
लोहा	२०–३० मिलिग्राम
आयोडीन पोटेशियम सोडियम	अल्प मात्रा में
जीवन-तत्त्व 'ए'	३००० से ४००० अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयाँ
जीवन तत्त्व 'बी'	३०० ,, ,,
जीवन तत्त्व 'सी'	३०-५० मिलिग्राम या १००० ,, ,,
जीवन तत्त्व 'डी'	सूर्य-करिणों तथा स्वच्छ वायु में खुले बदन रहने से आवश्यकतानुसार प्राप्त

दैनिक आहार का चुनाव

शरीर के लिए भोजन से प्राप्त दैनिक तत्त्वों की आवश्यकता को हमने यहाँ तक समझा। यह भी ज्ञात हुआ कि किस खाद्य पदार्थ में कौनसा तत्त्व किस परिमाण में रहता है। अब यह आसान होना चाहिए कि हम अपने दैनिक भोजन को संतुलित बना सकें।

इसका साधारण तरीका यह है कि जो कुछ हम नित्य-प्रति खाते हैं उन खाद्य पदार्थों की एक सूची मात्रा सहित बना लें। फिर प्रत्येक के सामने यह लिख लें कि उससे कौन कौन-सा तत्त्व कितनी मात्रा में प्राप्त होता है। मात्रा को जोड़ने पर यदि यह मालूम पड़े कि किसी तत्त्व की मात्रा हमारी दैनिक आवश्यकता से कम है, तो अपने भोजन में उस तत्त्व-वाला पदार्थ और जोड़ दें।

अब इन सब पदार्थों को दिन भर के भोजन तथा नाश्ते में विभाजित कर देना चाहिए।

मेक केरीसन ने एक वयस्क (युवक या प्रौढ़) के लिए दैनिक संतुलित भोजन का एक नमूना दिया है। उसमें लगभग सभी प्रकार के खाद्य-पदार्थों का समावेश है। उसीको यदि हम दो तीन या चार वार के भोजन तथा नाश्ते में फैला दें तो हमारी दैनिक आवश्यकता पूरी हो जाती है।

मेक केरीसन के अनुसार दैनिक संतुलित भोजन का एक नमूना

२००–२५० ग्राम–दूध
१००–२०० ग्राम–हरी पत्तीवाली ताजा सब्जियाँ
१००–१५० ग्राम–बिना पत्तीवाली या मूलवाली सब्जियाँ
१०० ग्राम–दही, पनीर या दो अण्डे

५०–१०० ग्राम–ताजा, मौसमी पके फल
१५०–२०० ग्राम–चोकर सहित गेहूँ का आटा, चावल, ज्वार आदि अनाज
५० ग्राम–मक्खन, घी या तेल
५०– ७५ ग्राम–दाल

इसमें शरीर की दैनिक आवश्यकता के सभी तत्त्व मौजूद हैं—पत्तीदार सब्जियों के स्थान पर फल भी लिये जा सकते हैं। दोनों की मात्रा घटायी बढ़ायी जा सकती है। इनमें क्षारीय (एलकलाइन) किस्म के खनिज लवण रहते हैं, जो रक्त को शुद्ध बनाये रखते हैं। इनसे कब्ज नहीं रहता। आँतें साफ रहती हैं। ऊपर की तालिका में पदार्थों के नाम शरीर के लिए महत्त्व के क्रम में दिये गये हैं। दूध सबसे ज्यादा महत्त्व-पूर्ण है, फिर हरी सब्जियाँ और इसी प्रकार आगे के पदार्थ।

इन्हीं वस्तुओं को यदि हम एक नाश्ता और दो वक्त के भोजन में विभाजित कर दें, तो इनका विभाजन कुछ इस प्रकार हो सकता है :

प्रातः नाश्ता— दूध २०० से २५० ग्राम
फल १०० ग्राम

दोपहर का भोजन–अनाज १०० ग्राम
सब्जी १०० ग्राम
दाल ५० ग्राम
घी, तेल १५ ग्राम
दही, मट्ठा १०० ग्राम

सायंकाल का भोजन–अनाज ५० ग्राम
सब्जी १०० ग्राम
घी, तेल २५ ग्राम

यदि दोपहर का भोजन हल्का चाहते हैं तो सायंकालवाला

भोजन दोपहर को लिया जा सकता है और दोपहर का सायं-काल को। अपनी सुविधा और आवश्यतानुसार इसमें फेर-बदल किया जा सकता है। यह सुझाव मात्र है।

भोजन को संतुलित बनाने के प्रकरण में तत्त्वों आदि की दैनिक आवश्यकता की जो मात्रा दी गयी है, वह मार्गदर्शन के लिए है। उसको पक्की लकीर समझना उचित नहीं होगा। शरीर का आकार, स्वास्थ्य की दशा, कार्य तथा मुख्यतया भूख के अनुसार मात्रा में भी अंतर होता रहता है। सदैव एक ही नियम लागू नहीं हो सकता। उदाहरणार्थ जिस दिन व्यक्ति अधिक शारीरिक श्रम करता है, उस दिन उसकी अधिक शक्ति खर्च होती है। उस दिन उसको अधिक मात्रा की आवश्यकता रहती है। इसी प्रकार रोग-विशेष में किसी तत्त्व की अधिक आवश्यकता रहती है और किसीकी कम। इसलिए अपने विवेक से शरीर की माँग के अनुसार दैनिक मात्रा में परिवर्तन करने में हिचकिये नहीं।

कुछ विशेष उपयोगी खाद्य पदार्थ

साधारणतया खाद्य-पदार्थों के सम्बन्ध में कुछ प्रचलित भ्रान्त धारणाएँ मन में रहती हैं। उन भ्रान्तियों के कारण हम उन पदार्थों का उपयोग करने से डरते हैं, हिचकते हैं। यहाँ तक कि कुछ वैद्य, हकीम और डाक्टर भी उनको खाने की मनाही करते हैं। उदाहरणार्थ—अमरूद को रोगों का घर, गाजर को जुकाम, खाँसी पैदा करनेवाली और आँवले को निकम्मा समझा जाता है। इसलिए यह आवश्यक प्रतीत होता है कि कुछ अत्यन्त उपयोगी खाद्य-पदार्थों का विवेचन आहार-शास्त्र की दृष्टि से किया जाय। इससे भ्रान्ति दूर होगी। विवेचन का यह भी प्रयोजन है कि कई उपयोगी महँगे पदार्थों

की तुलना में उन्हींके समान गुणवाले सस्ते पदार्थ मौजूद हैं। उनके गुणों की जानकारी होने से महँगे के स्थान पर उनका उपयोग किया जा सकता है। यहाँ ऐसे ही कुछ पदार्थों को चुना गया है।

आँवला : यह एक छोटा-सा अत्यन्त गुणकारी फल है। जंगलों और बगीचों में पैदा होता है। स्वाद इसका कसैला है। इसलिए लोग खाना कम पसन्द करते हैं। जंगलों में यों ही नष्ट हो जाता है। भारत के आहार-शास्त्रियों ने प्राचीन काल से ही इसको एक अत्यन्त उपयोगी फल बताया है। अनेक देशी औषधियों में इसका उपयोग होता आया है। आयुर्वेद की रसायन औषधि च्यवनप्राश, ब्राह्मी रसायन, पलाशामलकीय रसायन आदि में इसीका मुख्य भाग रहता है। इसको रसायन अर्थात् शरीर को नया बनानेवाला, नवजीवन देनेवाला कहा गया है। यह शरीर के रोगी तथा पुराने तन्तुओं को नया बना देता है।

अब नवीन आहार-शास्त्रियों को भी इसके चमत्कारिक गुणों का पता चला है। युद्ध-क्षेत्र में जीवन-तत्त्व "सी" की कमी से जब सेना के जवानों में रोग फैलने लगा और वहाँ फल तथा सब्जियाँ पहुँचाना संभव न हुआ तो आँवले की गोलियाँ बनाकर भेजी गयीं। उनके उपयोग से रोग दूर हो गया। सन्तरे के रस की तुलना में इसके उतने ही रस में बीस गुना जीवन-तत्त्व "सी" है। एक आँवले में दो सन्तरों के बराबर जीवन-तत्त्व "सी" होता है। मूल्य की दृष्टि से एक आँवला एक पैसे का भी नहीं होता जब कि सन्तरा पन्द्रह, बीस पैसे से कम का नहीं होता है। आँवले में एक विशेषता यह भी है कि इसका जीवन-तत्त्व "सी" सुखाने, गरम करने और पकाने पर भी नष्ट नहीं होता। काफी मात्रा में सुरक्षित रहता है। यह विशेषता

केवल आँवले में ही है। इसके गुणों की खोज जरूरी है।

हर मौसम में यह नहीं मिलता है। इसको वर्ष भर के उपयोग करने के लिए सुरक्षित रखने के कुछ उपाय काम में लिये जा सकते हैं।

(१) बिना उवाले टुकड़े करके सुखा लें। चूर्ण बनाकर काम में लें। फंकी लगाकर ऊपर से दूध या पानी पी लें। शहद में मिलाकर भी चाट सकते हैं।

(२) ताजा आँवले के टुकड़ों में साफ नमक डालकर चीनी या काँच के बर्तन में रख लें। गल जायेंगे। शाक, दाल के साथ, चटनी बनाकर या वैसे ही खा सकते हैं। सूखने के बाद भी इनका उपयोग कर सकते हैं।

(३) कद्दूकस पर कसकर शहद में डालकर रख लें, चम्मच भर रोज ले लें।

(४) अचार तथा मुरब्बे के रूप में भी सुरक्षित रखा जा सकता है, परन्तु यदि उबालना पड़े तो वह पानी फेंका न जाय। उसीके काम में ले लिया जाय। या उसका शर्बत बना लिया जाय।

(५) गर्मी में आँवले का शर्बत बड़ी तृप्ति और ताजगी देता है। शाम को आँवला पानी में भिगो दें। प्रातःकाल मलकर छान लें। उसमें काफी शीतल जल मिला दें। थोड़ा मधु या चीनी मिलाकर पी लें। आँवलों के मौसम में ताजा आँवलों का शर्बत बनाकर भी सुरक्षित रखा जा सकता है।

इस प्रकार वर्ष भर आँवले का उपयोग किया जा सकता है। बच्चे, बूढ़े, जवान सभी निस्संकोच इसका सेवन कर सकते हैं।

अमरूद : यह एक बहुत उपयोगी मौसमी फल है। इसके

गुण सेव के समान हैं। पर मूल्य सेव से बहुत कम है। यह गरीबों का सेव ही है। कच्चा फल कुछ कब्ज करता है। इसलिए पका हुआ ही खाना चाहिए। अतिसार के रोगी के लिए कच्चा फल उपयोगी है। छिलकों तथा बीजों सहित खाना चाहिए। बीज और छिलके जीवन तत्त्व देते हैं तथा आंतों को साफ रखते हैं।

सेव की तुलना में कई तत्त्व अमरूद में अधिक हैं।

तत्त्व	सेव में (प्रतिशत)	अमरूद में (प्रतिशत)
१. जल	८५.९	७६.१
२. प्रोटीन	०.३	१.५
३. वसा	०.१	०.२
४. खनिज पदार्थ	०.३	०.८
५. रेशा	—	६.९
६. कार्बोहाइड्रेट	१३.४	१४.५
७. केल्शियम	०.०१	०.०१
८. फासफोरस	०.०१	०.०४
९. लोहा	१.७	१.०
१०. जीवन-तत्त्व ए	सूक्ष्म	सूक्ष्म
११. ,, ,, बी	४०	-
१२. ,, ,, सी	२	२९९
१३. केलोरी	१६	१९ (प्रति ३० ग्राम में)

इस तुलना से यह स्पष्ट है कि अमरूद में कई तत्त्व सेव से अधिक मात्रा में हैं। अमरूद का शरीर के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

अमरूद हृदय को बल देता है, फेफड़ों को मजबूत बनाता है, दिमाग को ठण्ढा रखता है तथा आँतों को कार्यशील बनाता

है। पित्त के रोगों में उपयोगी है। पाचन को सुधारता है। मवाद का अवरोधक है। इसमें कषाय तथा अम्ल रस है, इससे यह आमाशय के लिए अधिक बलदायक है। इसके छिलके तथा बीज कब्ज नहीं होने देते।

इस सुन्दर, सुगन्धित तथा सुस्वादु फल का उपयोग कीजिये और इसके गुणों को स्वयं परखिये। कभी अमरूद ज्यादा खाने से भारीपन मालूम हो तो सौंफ चबा लीजिये।

खजूर : यह सर्दी की एक बहुत गुणकारी और सस्ती मिठाई है। इसमें प्राकृतिक शक्कर (चीनी) काफी मात्रा में है, जिसको पचाना नहीं पड़ता। मिठाइयों की शक्कर का हाजमे पर काफी बोझ पड़ता है। वह शक्कर रक्त में अम्लता पैदा करती है, जिसके कारण कई रोग होते हैं। खजूर की शक्कर सूर्य-किरणों की प्रचण्ड गर्मी से पेड़ पर बनती है। यह सीधी रक्त में मिलकर तत्काल शक्ति प्रदान करती है। मिठाइयों की शक्कर केवल शक्कर (कार्बोहाइड्रेट) है, पर खजूर में शक्कर के साथ-साथ कई उपयोगी तत्त्व भरे पड़े हैं जिनकी शरीर को आवश्यकता रहती है। खजूर में निम्न-लिखित गुण हैं :

प्रोटीन	३ %,	वसा	०.२ %
शर्करा	६७.३ ,,	फॉस्फोरस	०.०८ ,,
चूना	०.०७ ,,	लोहा	१०.६ ,,
अन्य खनिज	१.३ ,,		

जीवन तत्त्व ए ६०० अंतर्राष्ट्रीय इकाइयाँ
,, ,, बी ३० ,, ,,
,, ,, सी सूक्ष्म

केलोरी प्रति ५० ग्राम ८०

इसके अतिरिक्त मेंगनीज, पोटेशियम और सोडियम भी

खजूर में होता है। खजूर हृदय, यकृत, पाचन-अंगों तथा गुर्दों को स्वस्थ रखता है। मस्तिष्क और नाड़ियों को शक्ति प्रदान करता है। जुकाम, खाँसी, दमा और क्षय रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए यह अच्छा खाद्य है। रक्त बढ़ाने और शक्ति देनेवाला पौष्टिक पदार्थ है। बच्चों को चाकलेट और गोलियों के स्थान पर खजूर दीजिये। खजूर के टुकड़े का मूल्य लगभग एक पैसा होता है, जब कि चाकलेट तथा गोली के पाँच पैसे। इन गोलियों की तरह यह दाँत और पाचन को खराब नहीं करता। इसमें रहनेवाला चूने का तत्त्व हड्डियों को मजबूत बनाता है। खजूर और दूध एक अच्छा प्रातःकालीन नाश्ता है। खजूर के साथ दूध लेने से दूध में चीनी की भी आवश्यकता नहीं रहती।

खाने के पहले खजूर को एक बार साफ गरम पानी से तथा बाद में ठण्ढे पानी से धोकर साफ रखना चाहिए। गरम पानी न हो तो तीन बार ठण्ढे पानी से धोइये। आहिस्ता-आहिस्ता मलकर मैल छुड़ा दीजिये। चिपचिपा होने से काफी मैल उस पर चिपट जाता है। बिना धोये खाना उचित नहीं।

दूध : दूध एक पूर्ण खाद्य पदार्थ है। इसमें शरीर की आवश्यकता की सभी वस्तुएँ मौजूद हैं। यह प्रकृति का अति उत्तम भोजन है। मानव-शिशु तथा अन्य कई प्राणियों के बच्चे प्रारंभिक जीवन काल में केवल दूध पर रहते हैं। उस समय शिशु का शारीरिक विकास खूब होता है। बड़े बच्चों और बड़ी आयु के लोगों के लिए भी दूध आवश्यक पदार्थ है। मुख्यतः उन लोगों के लिए जो शाकाहारी हैं। दूध का प्रोटीन मांस के प्रोटीन से उच्च कोटि का है।

मेककालम ने लिखा है कि हम स्वास्थ्य की बिना किसी

प्रकार की हानि हुए मांस बिलकुल छोड़ सकते हैं, परन्तु यदि दूध न मिले तो स्वास्थ्य का स्तर बहुत गिर जायगा।

इसी प्रकार मेक केरीसन ने भी लिखा है कि यदि भोजन में दूध की काफी मात्रा हो तो मांस खाना बिलकुल आवश्यक नहीं है।

दूध भोजन ही नहीं, औषधि भी है। दूध में शक्कर नहीं मिलानी चाहिए। इससे वह वायु कारक बनता है।

इन बड़े-बड़े विशेषज्ञों की राय में दूध सभी आयु के लोगों के लिए बड़ा उपयोगी खाद्य पदार्थ है, पर भारत के निवासियों का दुर्भाग्य है कि यह हमको उचित मात्रा में प्राप्त नहीं होता। अधिकांश को तो लेश मात्र भी प्राप्त नहीं होता। मांसाहारी इसके कुछ तत्त्वों की पूर्ति मांस और अण्डे से कर लेते हैं। शाकाहारियों के लिए तो दूध की कमी एक बहुत बड़ी समस्या है। दूध मिलता ही कम है और मिलता भी है तो काफी महँगा। अतः यह आवश्यक है कि इस कमी की पूर्ति हेतु कुछ सस्ते खाद्यों का उपयोग किया जाय। ऐसे कुछ खाद्य पदार्थ हैं—मूँगफली, तिल, काजू, अंकुरित चना, सोयाबीन, खजूर। सर्दी में तिल और गुड़ का उपयोग हितकर है। तिल में स्नेह होता है और गुड़ में माधुर्य। स्नेह और माधुर्य के मेल का प्रतीक है तिल-गुड़।

तिल, मूँगफली और दूध में पाये जानेवाले मुख्य तत्त्व

तत्त्व		तिल	मूँगफली	दूध
प्रोटीन	प्रतिशत	१८·३	२६·७	३·३
वसा	,,	४३·३	४०·१	३·६
खनिज	,,	५·२	१·९	०·७
कार्बोहाइड्रेट	,,	२५·२	२०·३	४·८

केल्शियम प्रतिशत	१·४५	०·०५	०·१२
फास्फोरस ,,	०·५७	०·३९	०·०९
लोहा (१०० ग्राम में) मिलिग्राम	१०·५	१·६	०·२
जीवन तत्त्व ए	१००	६३	१८०
,, ,, बी	—	३००	१७
,, ,, सी	—	—	२
,, ,, के	१६०	१५६	१८

दूध से प्राप्त होनेवाले कई तत्त्वों की पूर्ति तो इन पदार्थों से होगी, पर दूध की तरह पीने का मजा नहीं आयेगा। मनुष्य को ठोस वस्तु के साथ पीने जैसी वस्तु भी चाहिए। उसके बिना तृप्ति नहीं होती। इसलिए दूध के अभाव में आज चाय तथा अन्य अनेक प्रकार की पीने की वस्तुओं का प्रचलन बढ़ रहा है। इनमें से अधिकांश स्वास्थ्य की तथा शरीर की आवश्यकता की दृष्टि से अनुपयोगी हैं। कई तो हानिकारक भी। अतः यहाँ कुछ पीने योग्य वस्तुएँ तैयार करने का सुझाव दिया जा रहा है। इन्हें आप इच्छानुसार ठंढा या गरम, नमकीन या मीठा बनाकर पी सकते हैं। नीबू, संतरा, आम, टमाटर, आँवला, इमली, कैथा, बेल जैसे फलों का रस या गूदा पानी में मिलाकर। मूँगफली, बादाम या नारियल को भिगोकर पीस लें। पानी मिलाकर दूध-सा बना लें। खरबूजा, तरबूज, कद्दू, खीरा आदि के बीजों की मींगी थोड़ी सौंफ के साथ भिगो दें। पीसकर पानी मिलाकर दूध-सा बना लें।

किशमिश, मुनक्का, खजूर, खुबानी को पानी में गलाकर पीस लें। थोड़ा नीबू का रस मिलाकर या वैसे ही पेय के रूप में काम में लें।

सौंफ, सौंठ या अदरख (दोनों में से कोई एक), दालचीनी

या तेजपात (दोनों में से कोई एक) को कूटकर पानी में उबालें। चाय की तरह उपयोग करें। सर्दी का अच्छा पेय है।

बादाम, मूँगफली और तिल : मेवों में बादाम का बड़ा नाम है, पर वह बहुत महँगा है। उसकी तुलना में मूँगफली बहुत सस्ती है। इसका उपयोग आम लोग करते भी हैं। इसको चीनिया बादाम भी कहते हैं। बादाम और मूँगफली के खाद्य-तत्त्वों की तुलना से पता चलता है कि बादाम में वसा, खनिज केल्शियम, फासफोरस और लोहा मूँगफली से अधिक है।

यदि मूँगफली के साथ-साथ तिल का भी उपयोग किया जाय तो मूँगफली और तिल दोनों मिलकर बादाम से अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। खनिज, लोहा और केल्शियम तिल में बादाम से बहुत अधिक मात्रा में है। अत: बादाम की तुलना में मूँगफली में जो कमी रह जाती है, उसकी पूर्ति तिल से हो जाती है। जब तिल और मूँगफली दोनों का मिला-जुला उपयोग होता है तो दोनों मिलकर अन्य भी कई तत्त्वों में बादाम की तुलना में श्रेष्ठ साबित होते हैं।

इन दोनों पदार्थों का उपयोग करनेवाले व्यक्ति को बादाम की चिन्ता नहीं करनी चाहिए। इन दिनों बादाम साठ सत्तर रुपया किलो है जब कि तिल और मूँगफली के दाने ढाई-तीन रुपया किलो। तिल और मूँगफली का उपयोग तो अल्प आय-वाला व्यक्ति भी रोज ही करके बादाम की अपेक्षा अधिक तत्त्व प्राप्त कर सकता है।

शाकाहारियों के भोजन में प्रोटीन की अक्सर कमी रहती है। इसकी पूर्ति भी इनके सेवन से हो जाती है। सर्दी में गुड़ के साथ इनका सेवन विशेष शक्ति देता है। तीनों में खाद्य-तत्त्वों का प्रमाण इस प्रकार है :

	बादाम	मूंगफली	तिल
जल	५·२	७·९	५·१
प्रोटीन	२०·८	२६·७	१८·३
वसा	५८·९	४०·१	४३·३
खनिज	२·९	१·९	५·२
रेशा	१·७	३·१	२·९
कार्वोहाइड्रेट	१०·५	२०·३	२५·२
केल्शियम	०·२३	०·०५	१·४५
फास्फोरस	०·४९	०·३९	०·५७
लोहा	३·५	१·६	१०·५
विटामिन ए	सूक्ष्म	६३	१००
,, बी	८०	३००	—
,, सी	—	—	—
केलोरी	१८६	१५६	१६०

गुड़ और मधु : मिठाई खाने की इच्छा सबकी होती है। मिठाइयाँ शक्कर से वनाने का रिवाज चल पड़ा है। शक्कर की मिठाइयाँ दीखने में स्वच्छ और सफेद होती हैं। इस दिखावे के युग में वे ही आँखों को रुचती हैं। पर शक्कर में केवल कार्वोहाइड्रेट होता है। वह पचने में भारी होती है। उसका निरन्तर उपयोग अनेक रोग शरीर में उत्पन्न करता है। वह रक्त को अम्ल (एसिड) वना देती है। अम्ल रक्तवाला व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह सकता।

उसकी तुलना में गुड़ और मधु (शहद) उपयोगी मीठे पदार्थ है। मधु में चीनी ग्लुकोज और फ्रूटोज के रूप में रहती है। यह आसानी से पच जाती है। इससे रक्त में अम्लता नहीं बढ़ती। अतः जिन वस्तुओं में चीनी मिलाकर पीना हो उसमें चीनी के स्थान पर मधु का उपयोग करना चाहिए। खजूर,

छुहारा, मुनक्का और किशमिश को पानी से भिगोकर उस रस से भी पीने की वस्तुएँ मीठी की जा सकती हैं और शक्कर के हानिकारक प्रभाव से बचा जा सकता है। इनमें चीनी ग्लूकोज के रूप में मिलती ही है, साथ-साथ अनेक अन्य उपयोगी तत्त्व भी शरीर को प्राप्त होते हैं।

इनकी तुलना में गुड़ काफी सस्ता है। यह हर जगह मिल भी जाता है। इसकी अनेक प्रकार की मिठाइयाँ बनायी जा सकती हैं। घरों में कभी-कभी बनती भी हैं। गाँवों में तो बड़े बड़े भोज भी गुड़ की मिठाई से सम्पन्न होते हैं। दिखावे के फेर में इसका रिवाज कम हो रहा है। पर शक्कर की तुलना में कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त इसमें अनेक उपयोगी तत्त्व संग्रहीत हैं। प्रति १०० ग्राम गुड़ में जल ३.९ प्रतिशत, प्रोटीन ०.४ प्रतिशत, वसा ०.१ प्रतिशत, खनिज पदार्थ ०.६ प्रतिशत, कार्बो-हाइड्रेट ९५ प्रतिशत, केलशियम ०.०८ प्रतिशत, फास्फोरस ०.०४ प्रतिशत, लोहा ११.४ मिलिग्राम, १०० ग्राम में विटा-मिन ए–२८० अन्तर्राष्ट्रीय इकाई, केलोरी प्रति २५ ग्राम १०९।
गुड़ में जीवन-तत्त्व बी और ताँबे का अंश तथा ग्लूकोज भी होता है।

इससे विदित होगा कि गुड़ उपयोगी पदार्थ है। लोहा इसमें पर्याप्त मात्रा में है। यह रक्त को शुद्ध करता है। पाचन को सुधारता है और शक्ति देता है। तृप्तिकारक है।
यह एक दिखावे और रिवाज की ही बात है कि शक्कर का उपयोग बढ़ता जा रहा है। रिवाज तो मनुष्य ही बनाता है। अतः गुड़ की मिठाइयों का रिवाज पुनः चलाया जा सकता है। भारतवर्ष में माँगलिक अवसरों पर तो गुड़ का उपयोग होता ही है। यदि पाक-शास्त्री ध्यान दें तो इसकी भी विविध प्रकार की मिठाइयाँ बनायी जा सकती हैं। स्वाद तो आदत की बात

है। गुड़ खानेवालों को शक्कर की मिठाइयाँ उतनी स्वादिष्ट नहीं लगतीं। गुड़ कम पैसे की अधिक स्वास्थ्यप्रद मिठाई है। स्वास्थ्य के इच्छुक व्यक्ति को इसका उपयोग करना चाहिए। गुड़ को धोकर ही तो शक्कर बनायी जाती है। उसमें गुड़ के सब उपयोगी तत्त्व नाली में बह जाते हैं।

गुड़ एक वर्ष पुराना खाना चाहिए। गुड़ के मौसम में गुड़ खरीदकर रख लिया जाय। एक साल बाद काम में लाया जाय। इस प्रकार हर साल करते रहें। बेचनेवालों के पास भी मिल ही जाता है।

चिपचिपा होने से गुड़ पर कूड़ा-कचरा चिपक जाता है। इसलिए उसकी ऊपरी परत चाकू आदि से छील देनी चाहिए। परत को भी पानी में उबालकर छानकर काम में ले सकते हैं।

पाँच

●

धूप, व्यायाम और विश्राम

मालिश कीजिये और धूप खाइये

सर्दी में यथासम्भव रोज और अन्य ऋतुओं में हफ्ते में एक दो बार सारे शरीर की मालिश तिल या सरसों के तेल से कीजिये। मालिश के बाद सारे बदन की चमड़ी पर लगभग आधा घण्टा सूर्य की किरणें पड़ने दीजिये। सिर को धूप से बचाइये। एक गीला या सूखा तौलिया सिर पर रख लीजिये। शरीर के अन्य भागों पर धूप लगने दीजिये। १५ मिनिट बाद ताजा जल से स्नान कीजिये। साबुन का उपयोग मत कीजिये। उसके स्थान पर आँवले का चूर्ण और चने का बेसन काम में लीजिये।

साबुन का उपयोग वैसे भी चमड़ी के लिए उचित नहीं है। साबुन स्निग्धता को नष्ट करके चमड़ी को रूखा बनाती है। खूब मल-मलकर नहाइये। बदन को हथेली से रगड़कर या तौलिये से सुखाइये।

व्यायाम का शौक रखिये

श्रम करनेवालों के लिए व्यायाम उतना आवश्यक नहीं है, जितना बैठकर काम करनेवालों के लिए।

आसनों के व्यायाम तो श्रमिक भी कर सकते हैं। कभी-कभी श्रम ऐसा होता है जो शरीर के कुछ ही अंगों को हिलाता-डुलाता है। अतः ऐसे आसन चुन लेने चाहिए जो शरीर के प्रत्येक अंग को गति दें। पाद-हस्तासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन ऐसे ही आसन हैं। आसन करने में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

१. आसन धीरे से किये जायँ, झटके के साथ नहीं।

२. प्रत्येक आसन का विपरीत आसन साथ ही साथ किया जाय। जैसे सर्वांगासन का विपरीत मत्स्यासन। पादहस्तासन का विपरीत धनुरासन, भुजंगासन तथा शलभासन।

३. आसनों के लिए प्रातःकाल का समय उपयुक्त है। सर्दी में स्नान के बाद और गर्मी में स्नान के पहले कर सकते हैं।

४. आसन करते समय साधारण गहरे श्वास लेते रहना चाहिए।

५. सब आसनों के अन्त में शरीर को पूर्ण विश्राम देने के लिए "शवासन" करना चाहिए।

६. आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। साधारणतया आसनों का समय इस प्रकार रख सकते हैं:

आसनों का समय तथा क्रम

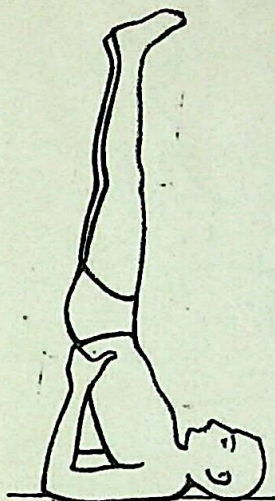
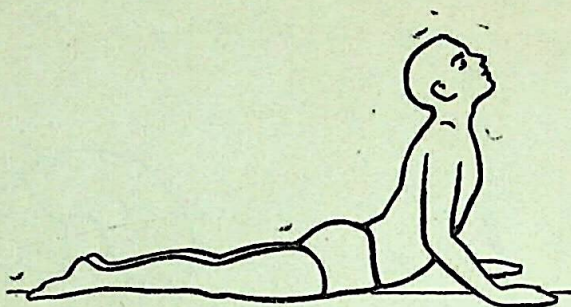
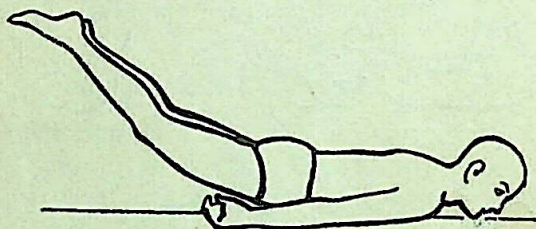
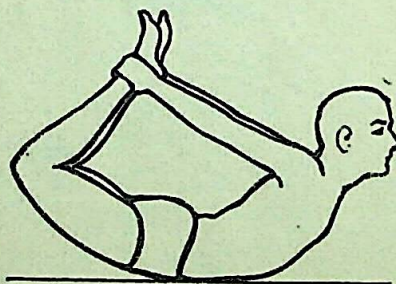
आसन	प्रारम्भ करने का समय	प्रति सप्ताह बढ़ाने का समय	पूरा समय
सर्वांगासन	१।२ मिनिट	१ मिनिट	५ मिनिट
मत्स्यासन	१।४ मिनिट	१।४ मिनिट	३ ,,
हलासन	१ ,,	१ ,,	४ ,,
पाद हस्तासन	१।४ ,,	१।४ ,,	१ ,,

भुजंगासन	१० सेकेण्ड (३ बार दोहराएँ)	१ बार बढ़ाएँ	५ बार करें
शलभासन	,,	,,	,,
धनुरासन	,,	,,	,,
योगमुद्रा	श्वास बाहर रुके तब तक (३ बार दुहराएँ)		
उड्डियान	,,	,,	,,
शवासन	२ मिनिट	२ मिनिट	१० मिनिट

यदि कारणवश आसनों के व्यायाम कुछ दिन बन्द कर देने पड़ें तो जब भी फिर शुरू करें, प्रारम्भ करने के समय से ही करें।

बैठकर काम करनेवाले दण्ड, बैठक, दौड़ना आदि व्यायाम इतनी मात्रा में कर सकते हैं, जिससे बहुत थकान न आ जाय। अन्यथा सुस्ती सतायेगी। तैरना भी अच्छा व्यायाम है। आसन और अन्य भारी व्यायाम साथ-साथ न करके अलग अलग समय करें।

व्यायाम से शरीर लचीला बना रहता है। शरीर में लचक स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है। स्थूलता और कड़ापन अस्वस्थ शरीर की निशानी है। बेकार मांस बढ़ाकर उसका बोझा ढोना भी उचित नहीं। व्यायाम से शरीर में इस प्रकार की विकृत्तियाँ नहीं आने पातीं। शरीर ठीक हालत में रहता है। अच्छे-अच्छे स्वास्थ्याचार्यों की राय है कि शरीर को पतला तथा लचीला रखा जाय। अनेक खोजों से सिद्ध हुआ है कि मोटा शरीर रोगी रहता है और जल्दी बूढा हो जाता है।

आगे के चित्रों से कुछ आसनों की मुद्राएँ समझिये :

सर्वांगासन
पाद हस्तासन
मत्स्यासन
हलासन

भुजंगासन

शलभासन

धनुरासन

शवासन

शरीर को पर्याप्त विश्राम दीजिये

जिस प्रकार शरीर को व्यायाम की आवश्यकता है, उसी प्रकार विश्राम की भी है। पूरे शरीर को तथा इसके विभिन्न अंगों को उचित विश्राम मिलना चाहिए।

पूरे शरीर को विश्राम देने के लिए नींद की व्यवस्था है। बच्चों को लगभग १० घण्टे, युवकों को ८ घण्टे, प्रौढों को ७ घण्टे और वृद्धों को ६ घण्टे तक नींद लेनी चाहिए। दोपहर के भोजन के बाद भी लेटकर थोड़ा विश्राम करना चाहिए। बीच में भी काम से थकने पर पाँच-सात मिनट का विश्राम किया जा सकता है। यदि विश्राम करने की ठीक विधि आ जाय तो कम समय में भी शरीर की काफी थकान मिटायी जा सकती है। साधारण विधि यह है :

शान्ति से लेट जाइये। शरीर के अंगों को ढीला करना शुरू कीजिये। शरीर के किसी भाग पर जरा भी तनाव न रहे। पैरों से शुरू कीजिये। ऐसा अनुभव कीजिये कि जैसे पैर हैं ही नहीं। फिर हाथ, फिर धड़ और अन्त में मस्तिष्क को शिथिल कीजिये—ऐसा लगे जैसे सारा शरीर ही एकदम हलका होकर उड़ गया है या जमीन में समा गया है। शरीर के किसी भाग पर किसी प्रकार का तनाव मालूम न पड़े। दिमाग में भी विचारों का आना-जाना एकदम कम हो जाय। श्वास गहरी तथा स्वाभाविक गति से चले। इस प्रकार शरीर को शिथिल करने का अभ्यास करने से दो-चार मिनट में ही एक झपकी

आ जाती है और पाँच-सात मिनिट इसी अवस्था में बने रहने से थकान मिटकर आगे के काम के लिए शरीर ताजा हो जाता है।

रगड़कर नहाइये

आप कहेंगे, भला यह भी कोई बात हुई। नहाना किसको नहीं आता। पर खोज करनेवालों ने हर बात की तह में पहुँचने की कोशिश की है। अतः इस सम्बन्ध में भी कुछ बातें जान लेना स्वस्थ रहने में सहायक होगा।

स्नान के पहले सारे बदन की सूखी मालिश हथेली या तौलिये से कीजिये। सिर की ओर से शुरू कीजिये। सिर, गर्दन, चेहरा खूब तेजी से उचित दबाव के साथ रगड़िये। शुरू में दबाव कम हो। धीरे-धीरे बढ़ाया जाय।

सिर, गर्दन, चेहरे के बाद दोनों हाथों को रगड़ें। फिर धड़ को—छाती, पीठ, बगल, कन्धे सबको। अन्त में पैरों को। हाथों को रगड़ते समय कलाई की तरफ से कन्धों की तरफ बढ़ें। पैरों को रगड़ते समय टखनों की तरफ से जाँघों और कूल्हों की तरफ। नीचे से ऊपर। इस प्रकार सारे बदन को रगड़ने में २-३ मिनट का समय लगता है। यह हलके व्यायाम का काम करता है। रक्त-प्रवाह में गति आ जाती है। शरीर में बिजली का संचार होता है। चमड़ी में निखार आता है।

रगड़ने के तुरन्त बाद शीतल जल से अच्छी तरह नहाइये। नहाते समय पेट पर पानी छींट-छींटकर हाथ से या तौलिये से एक-दो मिनट रगड़िये। इससे कब्ज नहीं होगा। पाचन ठीक रहेगा। रगड़ने के बाद शीतल जल से स्नान करने पर सर्दी के मौसम में भी ठंढ नहीं लगती। एक विशेष ताजगी और हलकापन अनुभव होता है।

स्नान करते समय मुँह को पानी से भर लीजिये। तब तक भरा रखिये जब तक नहाते रहें। नहाना समाप्त होने पर थूक दीजिये।

इन क्रियाओं से जुकाम नहीं होता। जिनको अक्सर जुकाम हो जाता है या बराबर बना रहता है, उनके लिए ये दोनों ही प्रयोग चमत्कारिक हैं।

नहाने के बाद बदन तौलिये से न पोंछकर यदि हाथ से ही सुखाया जाय तो अधिक लाभ हो।

इस नहान से चमड़ी पर एक रौनक आती है—फोड़े, फुन्सी, दाद, खाज, मुँहासे आदि नहीं होते। चेहरे को चमकाने के लिए क्रीम, पाउडर की आवश्यकता नहीं रहती।

अच्छी तरह दातुन कीजिये

यदि हमारा भोजन कच्चे फल और शाक ही हो तो शायद हमको दातुन की विशेष आवश्यकता न रहे। कोई पशु दातुन नहीं करता। पर अ-प्राकृतिक भोजन के कारण अप्राकृतिक उपाय भी दाँतों की सफाई के करने पड़ते हैं। सफाई की कुछ बातें समझ लें:

१. दातुन अँगुली से किया जाय।

२. ब्रश का उपयोग ठीक नहीं। ब्रश गन्दा भी हो जाता है। उसमें कीटाणु पनपते हैं।

३. पेड़ों की टहनियों से दातुन करना अच्छा है। उनमें कुछ उपयोगी कीटाणु-नाशक तथा मसूढ़ों को दृढ़ करनेवाले पदार्थ होते हैं।

४. स्वच्छ मिट्टी या कण्डे की मुलायम राख भी दाँत माँजने के लिए उपयोगी है। दाँतों पर जमे मैल को यह साफ कर देती है।

५. दातुन के सम्बन्ध में एक मुख्य बात समझने की यह है कि इसका उद्देश्य केवल दाँतों को माँजना और चमकाना ही नहीं है, वरन दाँतों की जड़ों को मजबूत करना है। जड़ें मसूढ़ों में रहती हैं। इसलिए अँगुली से मसूढ़ों की अच्छी मालिश सामने व पीछे की तरफ होनी चाहिए। मसूढ़ों पर पहले हलके दबाव से मालिश करें। फिर जरा अधिक दबाकर। अभ्यास होने पर काफी दबाव से मालिश की जा सकेगी। इस विधि से मसूढ़ों में संचित मैल, पीप आदि जो भी होगा निकल जायगा और फिर जमा होना बन्द हो जायगा। पायरिया रोगवालों को भी भोजन-परिवर्तन के साथ इस विधि से दातुन करने से काफी लाभ होगा।

ब्रश और पेड़ की टहनियाँ मालिश का काम नहीं कर सकतीं। अतः अँगुली से दातुन करना तो आवश्यक हो ही जाता है। शुद्ध मिट्टी का उपयोग इस मालिश के साथ सोने में सुगंध का काम करता है। जमीन के नीचे से शुद्ध काली मिट्टी निकालकर उसे कूटकर कपड़छान करके किसी बोतल में रख लें। इसका मंजन करें।

६. खाने-पीने के बाद अच्छी तरह कुल्ले करें तथा अँगुली फिराकर दातुन करें। सुबह उठते ही और रात को सोने से पहले भी करें। खाने के पदार्थों के छोटे-छोटे टुकड़े दाँतों में फँसे रह जाते हैं जो सड़कर दाँतों को खराब करते हैं। शक्कर तथा मिठाइयाँ दाँतों को बहुत नुकसान पहुँचाती हैं। शक्कर के पहुँचते ही दो-चार मिनट में उसकी दाँतों पर हानिकारक क्रिया प्रारंभ हो जाती है। इसलिए बच्चों को मिठाई की गोलियाँ चूसने को देना प्रारंभ से ही दाँतों को अस्वस्थ बनाना है।

७. पके हुए भोजन के अन्त में फल खाना उपयोगी है। फलों

के टुकड़े शीघ्रता से नहीं सड़ते। उनमें उपयोगी रस भी रहते हैं।

८. गरम भोजन दाँतों की जड़ों को कमजोर बनाता है। गरम खाने-पीने के बाद ठण्डे पानी से कुल्ला करने या गरम वस्तु के बाद तुरन्त ठण्डी वस्तु खाने से भी दाँत कमजोर होते हैं। उनके ऊपर की चमकदार परत बिगड़ जाती है, जिससे दाँत जल्दी खराब हो जाते हैं।

९. शौच के समय तथा मूत्र-त्याग के समय दाँतों को कट्ठे बन्द करके पीछे जवान से उनकी जड़ों पर दवाव डालने से दाँत दृढ़ बने रहते हैं।

१०. बहुत देर तक ब्रश या पेड़ की टहनियों का दातुन रगड़ते रहना ठीक नहीं है। उससे मसूढ़े खराब होते हैं और लार भी बहुत नष्ट होती है। दातुन दो-तीन मिनट में हो जाना चाहिए। लार जैसी पाचक चीज को व्यर्थ नष्ट नहीं करना चाहिए।

११. नीम, बबूल, कीकर, अनार, संतरा, आदि पेड़ों की टहनियाँ दातुन के लिए अच्छी हैं।

आँखों को सँभालिये

आँख शरीर का बहुत ही कीमती अंग है। इसकी हिफाजत करना आवश्यक है। ध्यान देने से ये लम्बे समय तक काम करती रहेंगी। इनकी ज्योति बनी रहे, इसके लिए इनका उपयोग सही ढंग से किया जाना चाहिए।

१. आँख पर जोर पड़ने से वह खराब होती है। इसलिए देखते समय और काम करते समय आँख फाड़कर, टकटकी लगाकर न देखें।

२. आँख को बराबर झपकते रहें।

३. ऊँची, नीची तथा अगल-बगल की वस्तुओं को देखने के लिए गर्दन को ऊँचा, नीचा या अगल-वगल घुमाकर देखें। गर्दन को न घुमाकर आँखों को घुमाने से उन पर जोर पड़ता है।

४. लिखने, सूत कातने, सिलाई करने जैसे गतिवाले कार्यों में आँख कलम, सूत के धागे और सूई के साथ-साथ चलती रहे। केवल एक जगह ही न देखती रहे। जैसे हाथ से सिलाई करते समय ध्यान केवल कपड़े पर न रहे। सूईवाले हाथ के साथ-साथ आँखें भी ऊपर की तरफ उठें और फिर कपड़े की तरफ आ जायँ। इसमें गर्दन को घुमाया जाय, केवल आँखों को नहीं। इसी प्रकार सिलाई में टाँके की जगह निगाह न रहे। सूईवाले हाथ के साथ-साथ चले। लिखने में भी पंक्ति के साथ-साथ चले। पढ़ने में भी ऐसा ही हो।

५. वहुत देर काम करते-करते जब आँख थक जाय तो उसको एक-दो मिनट विश्राम दें। विश्राम देने का अच्छा तरीका है आँखों को बन्द करके हथेली से ढँक देना। एक हाथ की हथेली पर दूसरे हाथ की पीठ रखें जिसमें एक-दूसरे हाथ की अँगुलियाँ आपस में एक-दूसरी को काटती हों। फिर अँगुलियों का भाग ललाट पर इस प्रकार टिका दें कि दोनों हथेलियाँ दोनों आँखों को ढँक लें। हथेलियाँ आँखों को छुए नहीं केवल ढँक दें। इस तरह एक-दो मिनट बैठे रहें। आँखों को काफी विश्राम मिलेगा और उनकी थकान दूर हो जायगी।

६. यही क्रिया प्रातःकाल और सायंकाल नियमित रूप से करने से आँखों को काफी आराम मिलता है। यह क्रिया एक मिनट से शुरू करके दस मिनट तक बढ़ा सकते हैं। पाँच मिनट तो करनी ही चाहिए। जिनकी आँखें कमजोर हैं उनको भी लाभ होगा।

७. सूर्य ज्योति प्रदाता है। अतः प्रातःकाल सूर्योदय के समय या लगभग आधा घण्टे बाद एक और क्रिया यदि की जाय तो ज्योति मन्द न हो। मंद पड़ी ज्योति फिर ठीक होने लगेगी। चश्मा लगता हो तो उसका नम्बर घट जायगा। क्रिया यह है कि सूर्य के सामने मुँह करके खड़े हो जाइये। आँखें बन्द कर लीजिये। आँखें हल्की-सी वन्द कीजिये। पलकों को भींचकर नहीं। बन्द आँखों से सूर्य के सामने देखते हुए घड़ी के लटकन (पैंडुलम) की तरह सारे शरीर को दायें-बायें घुमाइये। बायें पैर को जमीन से थोड़ा-सा उठाकर दाहिनी ओर शरीर को झुकाइये, फिर दाहिना पैर उठाकर बाँयीं ओर झुकाइये। इस तरह एक बार दाहिनी और दूसरी बार बाँयी ओर शरीर की गति होने लगेगी। कमर, गर्दन या और कहीं से शरीर न मुड़े। सीधा का सीधा एक डण्डे की तरह हिले। यह क्रिया बैठकर भी की जा सकती है। कुर्सी पर या ऊँची जगह पर पैर लटकाकर बैठा जा सकता है। पलथी लगाकर आसन पर या जमीन पर भी बैठा जा सकता है। उस दशा में कमर से दायें-बायें हिला जायगा। गर्दन बिलकुल सीधी रहेगी।

यदि यह क्रिया की जाय तो इसके बाद हथेली से विश्राम देने की क्रिया भी करनी चाहिए। सूर्य-व्यायाम के बाद हथेली से विश्राम देना अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है। ज्योति बढ़ती है, चश्मा छूट जाता है या नम्बर कम हो जाता है।

८. हरी शाक, फल खाने से जीवन-तत्त्व प्राप्त होते हैं। ये आँखों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। घी, मक्खन, गाजर, धनिया आदि जिनमें जीवन-तत्त्व "ए" रहता है, आँखों के लिए विशेष उपयोगी है।

छह

•

सब रोगों की जड़ कब्ज

कब्ज का अर्थ है आँतों में मल का रुकना। जो भोजन हम करते हैं, उसका सार भाग रक्त में मिल जाता है। बेकार बचा-खुचा भाग जिसका शरीर में कोई उपयोग नहीं होता, मल के रूप में बाहर फेंक दिया जाता है। यह कार्य नियमित रूप से समय पर होते रहना चाहिए। पर यदि अधिक समय तक मल आँतों में रुका रहे तो उसमें सड़ान पैदा होकर वह विषैला बन जाता है। वह विष भी रक्त में मिलने लगता है। इससे रक्त धीरे-धीरे काफी दूषित हो जाता है। शरीर में अनेक रोगों का यही मुख्य कारण है। इसका प्रभाव स्नायु-सूत्रों तथा मस्तिष्क पर पड़ता है। शरीर सुस्त और सिर भारी हो जाता है। जब तक रक्त शुद्ध और चंगा है तब तक रोग पास नहीं आते। अतः रक्त को दूषित नहीं होने देना चाहिए।

इस सम्बन्ध में बड़े-बड़े स्वास्थ्य विशेषज्ञों की यही राय है कि शरीर के रोगी होने का मुख्य कारण उसके अन्दर इकट्ठे हुए विष ही हैं। केवल स्वच्छ आँतें ही रोगों से हमारी रक्षा करती हैं।

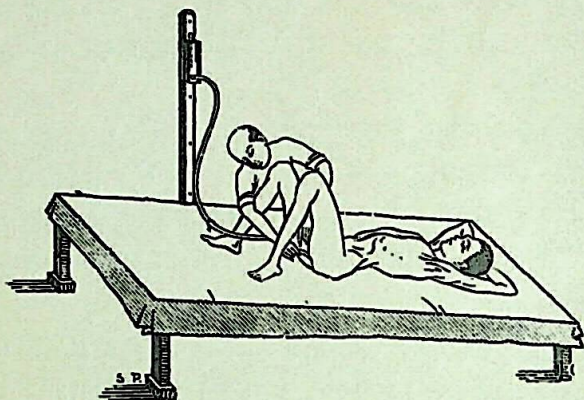
आँतें जब स्वच्छ नहीं होतीं, तो इस प्रकार के लक्षण प्रकट होते हैं : सिर भारी रहना। शरीर में स्फूर्ति की कमी। भूख न

लगना। खाने में अरुचि। दुर्गन्धयुक्त अपान वायु। डकारें आना। शौचालय में बहुत देर लगना। मल को निकालने के लिए जोर लगाना। पेट में दर्द होना या भारीपन। यदि ऐसा कोई लक्षण दिखाई पड़े तो आँतों को स्वच्छ करने का फौरन उपाय कीजिये। कुछ उपाय ये हैं :

१. एक-दो दिन केवल पानी पीकर रहिये। काफी पानी पीजिये—थोड़ा-थोड़ा करके कई बार। फिर दो-तीन दिन रसदार और मुलायम फल खाइये। उसके बाद सब्जी-रोटी पर आ जाइये। सब्जी काफी मात्रा में लीजिये। कुछ फल भी लीजिये।

२. पानी पर और फलों पर रहते समय दिन में एक बार (मध्याह्न ३-४ बजे) पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी लगाइये। एक घण्टा रखने के बाद पट्टी हटा दीजिये। पट्टी के बाद लगभग डेढ़ लिटर कुनकुना पानी एनीमा से आँतों में चढ़ाकर उन्हें धो लीजिये। चार-पाँच दिन में आँतें काफी स्वच्छ हो जायँगी। उसके बाद इस पुस्तक में बताये व्यायाम और खान-पान के नियमों के अनुसार चलिये। आँतें स्वच्छ बनी रहेंगी। रक्त शुद्ध बना रहेगा। रोग दूर होंगे। आँतें स्वच्छ होने पर वे सब लक्षण गायब हो जायँगे जो अस्वच्छ आँतों के सम्बन्ध में लिखे हैं।

एनिमा चित्त लेटकर लेना चाहिए। जैसा चित्र में दिखाया गया है। जब पानी अन्दर जा रहा हो तो पेट पर बायीं ओर से नाभि पर होते हुए दाहिनी ओर हाथ चलाइये, अर्द्ध चक्राकार रूप में। इससे पानी को अन्दर जाने में सहायता मिलेगी। आँतों में पानी भर जाने के बाद थोड़ी देर उसे रोकिये। जब शौचालय में बैठें तब पेट पर दाहिनी ओर से नाभि पर होते

हुए बायीं ओर हाथ फिराइये। इससे पानी को बाहर जाने में सहायता मिलेगी।

कब्ज दूर करने के लिए आसनों के व्यायाम बहुत उपयोगी हैं। नित्य प्रातःकाल इन्हें कीजिये। जिन्हें शौच की हाजत तक नहीं होती और पाखाने में बहुत देर बैठना पड़ता है, ऐसे कब्ज के रोगियों के लिए भी नीचे लिखे दो व्यायाम अत्यन्त उपयोगी हैं :

योग-मुद्रा : पद्मासन लगाकर बैठिये। बाहों को पीछे कूल्हे पर ले जाइये। किसी एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई पक-

योगमुद्रा

ड़िये। श्वास को बाहर निकालिये। सामने की ओर झुकिये। मस्तक जमीन पर टेक दीजिये। इस स्थिति में आधा मिनिट

रहिये। फिर बैठने की स्थिति में आ जाइये। श्वास भर लीजिये। फिर श्वास निकालकर झुक जाइये। इस प्रकार तीन-चार बार कीजिये। पहले दिन सिर जमीन पर न लगे तो इसके लिए जोर न लगाइये। जितना झुक सकें झुकें। दो-चार दिन में पूरा झुकने का अभ्यास हो जायगा।

उड्डियान : पद्मासन से बैठिये। बाँहों को कोहनी से मोड़कर हथेलियों को घुटनों पर जमा दीजिये। धड़ को थोड़ा आगे झुकाइये। श्वास पूरी तरह बाहर निकाल दीजिये। पेट को पीठ

उड्डियान (बैठकर) *उड्डियान (खड़े होकर)*

की तरफ खींचिये। पेट में गढ़ा-सा बन जायगा। इस स्थिति में उतनी देर रहिये जितनी देर श्वास बाहर रुक सके। फिर सीधे हो जाइये। श्वास भर लीजिये। एक-दो बार श्वास

लेकर ऊपर की क्रियाओं को तीन-चार बार दोहराइये। धीरे-धीरे बढ़ाकर छह-सात बार कीजिये।

इसको खड़े होकर भी कर सकते हैं। पैरों को जरा दूर करके खड़े हो जाइये। टाँगों को घुटनों पर जरा मोड़िये। आगे झुककर हथेलियों को घुटनों पर जमा दीजिये। श्वास बाहर निकालकर पेट को पीठ की तरफ खींचिये। श्वास बाहर रुक सके तब तक इसी स्थिति में रहिये। फिर श्वास भरते हुए खड़े हो जाइये। इसे दो-तीन बार कीजिये। धीरे-धीरे बढ़ाकर छह-सात बार कीजिये।

दवाइयों को दूर रखिये

आज दवाइयों के सहारे जीनेवाला व्यक्ति इस बात से चौंकेगा कि दवाइयों को कैसे दूर रखा जाय। पर चौंकने की बात नहीं है। बात समझने की है। पहले रोग आता है कि स्वास्थ्य? स्वस्थ शरीर जब रोगी होता है तभी तो दवाइयों की जरूरत होती है। यदि शरीर रोगी न हो या कम-से-कम हो तो फिर दवाइयों की भी जरूरत न पड़े या कम-से-कम पड़े।

शरीर को स्वस्थ रखने का काम कठिन नहीं है। स्वाभाविक बात यही है कि शरीर स्वस्थ रहे। स्वयं हम शरीरवाले जब इसके अन्दर बिना सोचे-समझे सब-कुछ डालते रहते हैं और इससे मनमाना काम लेते रहते हैं तब यह खराब हो जाता है, थक जाता है, गिर जाता है। पर गिर-गिरकर भी उठने का प्रयत्न बराबर करता रहता है। इसमें रोग आते हैं, इसकी हालत को सुधारने के लिए स्वच्छ तथा स्वस्थ करने के लिए। पर हम इसके इस काम में भी दवाइयों से रोक लगाते हैं।

बहुत-सी दवाइयाँ नशीली और विषैली होती हैं। उपचार के कई साधन भी स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होते हैं। पर आज के वैज्ञानिक युग में नयी-नयी दवाइयाँ निकल रही हैं और

उनका अंधाधुन्ध प्रयोग भी हो रहा है। बेचारा मनुष्य उनके द्वारा सताया जा रहा है, ठगा जा रहा है।

जब एक दवा निकलती है तो उसका खूब प्रचार होता है। नमूने मुफ्त बाँटे जाते हैं। चिकित्सक से दवा बनानेवालों की साँठ-गाँठ हो जाती है और चिकित्सक के द्वारा वह हजारों, लाखों लोगों के शरीर में पहुँचा दी जाती है, जिसका कुपरिणाम उनको भुगतना पड़ता है। कुछ दिनों बाद वही दवा हानिकारक घोषित कर दी जाती है। उसके स्थान पर दूसरी आ जाती है। यह क्रम चलता ही रहता है।

आपने देखा होगा कि कई दवाइयों की शीशियों पर "विष" शब्द लाल अक्षरों में छपा रहता है। पर उस विष को सूई द्वारा, गोलियों के रूप में या पेय के रूप में निःसंकोच शरीर की टंकी में डाल दिया जाता है।

कुछ समय में ही उस दवा के कुपरिणाम प्रकट होने लगते हैं और स्वयं चिकित्सक उसको छोड़कर उसके स्थान पर दूसरी दवा पकड़ता है। पर जिस दवा ने लाखों लोगों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचायी है उसका जिम्मेदार न दवा बनानेवाला होता है, न देनेवाला। यह कैसी अजीब बात है। इस के कुछ उदाहरण देखिये :

। शरीर में चूने के तत्त्व तथा विटामिन 'डी' की कमी से कुछ रोग होते हैं। उनको दूर करने के लिए अब तक चिकित्सक चूने (केलशियम) के तत्त्व तथा विटामिन 'डी' को शरीर में अंधाधुन्ध पहुँचाते रहते हैं। पर अमेरिका तथा अन्य देशों के चोटी के विशेषज्ञों ने विश्व-स्वास्थ्य संघ की एक समिति की बैठक में बतलाया है कि शरीर में चूने के तत्त्व या विटामिन 'डी' की अधिक मात्रा ने कई लोगों की जान तक ले ली है। मुख्यतः बच्चों पर इसका बड़ा घातक प्रभाव पड़ा है। उन्होंने

चिकित्सकों को चेतावनी दी है कि चूने के तत्त्व का उपयोग सावधानी से, सोच-समझकर किया जाय। उन्होंने चिकित्सकों को परामर्श दिया है कि वे स्वच्छ वायु तथा धूप में बच्चों को रखने का महत्त्व उनके अभिभावकों को समझायें जिससे प्रकृति से बच्चों को विटामिन 'डी' प्राप्त हो सके।

इसी प्रकार मानव-शरीर पर एक्सरे का उपयोग भी बड़ा खतरनाक बताया गया है। अनेक देशों के लगभग सभी विशेषज्ञों ने मानव-शरीर पर एक्स किरण के भयंकर प्रभावों का निरीक्षण किया है। गर्भस्थ बालक पर भी इसका घातक प्रभाव पड़ा है। जानकारी के लिए यहाँ केवल दो बड़े वैज्ञानिकों के अनुभव लिखे जा रहे हैं।

सिडनी विश्वविद्यालय के भौतिकशास्त्र के प्राध्यापक डॉक्टर जॉन का कहना है कि "यक्ष्मा के रोगियों का अंधाधुन्ध एक्सरे निकालना बन्द कर देना चाहिए। समाज को 'यक्ष्मा' से उतना खतरा नहीं है जितना 'एक्सरे' से है।"

जिस कैंसर रोग का इलाज एक्सरे से किया जाता है उसका एक रूप इसीसे पैदा होता है। इस सम्बन्ध में सिडनी के सेंट विन्सेण्ट अस्पताल के मेडिकल फिजिक्स विभाग के डाइरेक्टर डॉ० ई० वी० जॉर्ज ने साइंस एडवान्समेंट कांग्रेस में विशेषज्ञों के सामने भाषण करते हुए कहा :

"एक्सरे उतना ही हानिकारक है जितनी कि तेज-से-तेज दवा। अब यह सिद्ध हो गया है कि रक्त का कैंसर तथा चमड़ी का कैंसर 'एक्सरे' के कारण होता है। इसके प्रभाव से बच्चे भी विकृत पैदा होते हैं।"

दवाई के तथा चिकित्सा के कुछ अन्य साधनों के कुपरिणाम समझने के लिए ये दो उदाहरण काफी हैं। इन्हींसे आप समझ गये होंगे कि बनानेवाले, साधनों का आविष्कार करने-

वाले और उनसे भी बढ़कर उनका अपने रोगियों पर निरन्तर प्रयोग करनेवाले चिकित्सक किस निर्दयता से सर्वसाधारण के स्वास्थ्य के साथ खेलते हैं। लाखों लोगों की जान खतरे में डालकर और हजारों की जान लेकर इनको उनके कुप्रभाव का होश आता है। पर उसके बाद भी उनका कुचक्र चलता ही रहता है। क्योंकि उनको इलाज की अनुज्ञा (लाइ-सेंस) मिली होती है, उनको कोई नहीं पूछता। जनसाधारण तो इस मामले में समझता भी नहीं। वह पूछे भी तो उसे बताये कौन ? यह दशा है हमारी चिकित्सा की। इसलिए भी क्या यह उचित नहीं है कि शरीर को खूब स्वस्थ रखा जाय जिससे इन कुचक्रों में फँसना ही न पड़े।

आज हमारी मनोवृत्ति ऐसी बन गयी है कि दवाई के नाम पर पैसा पानी की तरह बहा देंगे, पर स्वस्थ-जीवन के लिए कुछ ख़र्च नहीं करेंगे। यह उलटी मनोवृत्ति बदलिये। स्वस्थ-जीवन के लिए थोड़ा भी व्यय करेंगे तो रोगी जीवन के भारी खर्च से बचेंगे और जीवन के खतरे से तो बचेंगे ही। बहु प्रचा-रित इन चकाचौंध करनेवाली चमचमाती दवाइयों की गोलियों, शीशियों और इन्जेक्शनों को दूर ही से प्रणाम करते रहिये और मनौती मनाते रहिये कि वे आपके शरीर में प्रवेश न करें। पर यह तभी सम्भव होगा, जब आप इस शरीर को स्वस्थ और स्वच्छ रखें। यह आपके हाथ में है। करके देखिये। फिर दवाइयों से पिण्ड छूटता है या नहीं। वे आपके पास आने का, आपके घर में प्रवेश करने का, साहस ही नहीं करेंगी।

विवाहित जीवन में संयम

१· विवाहित जीवन में दो व्यक्तियों के साथ निभाना पड़ता है। कई बातों में विचार मिलते हैं, कई में नहीं। यदि दोनों

समझदार हैं तो एक-दूसरे के छोटे-मोटे भिन्न विचारों को समझकर उसमें उसको छूट देकर अन्य बातों में साथ निभा लेते हैं। जहाँ एक-दूसरे को अपने कुछ विचारों में भी छूट देने की इच्छा नहीं रहती, हर बात में अपनी ही बात मनवाने पर जोर रहता है, वहाँ तनाव बढ़ता है और घर की व्यवस्था तथा वातावरण बिगड़ता है। इससे व्यक्ति के मन में परेशानी बढ़ती है, जिसका प्रभाव स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इसलिए ऐसे अवसर न आने देने का प्रयत्न करते रहना चाहिए।

२. रतिक्रिया में संयम रखना आवश्यक है। असंयम से शक्ति कम होने लगती है और शरीर रोगी होने लगता है। शुक्र हमारे रक्त का ही सारभूत भाग होता है। इसका अधिक व्यय जिस सुखद अनुभव के लिए किया जाता है, निर्बल होने पर आगे चलकर उसी सुख से वंचित रहना पड़ता है। इसलिए स्वयं रति के सुख को अधिक समय भोगने के लिए भी संयम आवश्यक है। खजाना भरा रहने पर ही यह सम्भव हो सकता है। अतः अपनी शक्ति के अनुसार इस सम्बन्ध में कुछ नियम बना लेने चाहिए। इसकी एक साधारण कसौटी है रतिक्रिया के बाद शरीर में सुस्ती तथा कमजोरी न आना और स्वास्थ्य की कसौटी में जो बातें बतायी गयी हैं वे स्वस्थ लक्षण शरीर में बने रहना। यदि अस्वास्थ्य के लक्षण प्रकट होने लगें तो उन्हें खतरे की घण्टी समझकर सावधान हो जाना चाहिए।

सात

मानसिक सन्तुलन

स्वस्थ रहने में मानसिक संतुलन का वड़ा हाथ है। मन में धैर्य और शान्ति है तो शरीर पर भी इसका स्वास्थ्यकारी प्रभाव पड़ता है। अधीर और अशान्त मन शरीर को रोगी और निर्बल बनाता है। कई रोग तो केवल मानसिक तनाव के कारण होते हैं।

जिस दिन आप दुखी या क्रोधित होते हैं उस दिन आपको भोजन नहीं रुचता, न भली-भाँति पचता ही है। क्रोध में माता का दूध भी विषैला बन जाता है। नींद भी नहीं आती।

शान्त और विवेकी मन मनुष्य-जीवन की बहुत वड़ी उपलब्धि है। जिसको यह प्राप्त हो जाती है, उसका जीवन सुख से कटता है। ऐसा ही मन स्वस्थ कहलाता है। विना स्वस्थ मन के स्वास्थ्य के ऊपरी नियमों का पालन भी शरीर को स्वस्थ वनाये रखने में असमर्थ हो जाता है।

"स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है।" यह कहावत उतनी ठीक नहीं बैठती, जितनी यह कि "स्वस्थ मन से ही शरीर स्वस्थ रहता है।"

खोजों से पता चला है कि साधारणतया हमारे सभी छोटे-वड़े शारीरिक रोगों या निर्बलताओं के पीछे हमारे विचारों

तथा मनोवृत्तियों का बड़ा हाथ है। शरीर को चलानेवाली प्रेरक शक्ति मन ही है।

कहावत है कि "मन चंगा तो कठौती में गंगा"। इसका आशय है मन शान्त और विवेकी हो तो जीवन में सब-कुछ उपलब्ध किया जा सकता है। "मन के हारे हार है, मन के जीते जीत" यह कहावत भी यही व्यक्त करती है। अतः मन को शान्त और विवेकपूर्ण बनाइये तो शरीर पर उसका स्वस्थ प्रभाव पड़ेगा।

मन में अनेक विचार और भावनाएँ हर समय उठती रहती हैं। उनमें से अपने जीवन में उपयोग करने योग्य बातों का चुनाव क्षण-क्षण पर करना पड़ता है। यह कार्य हमारा विवेक करता है। विवेक ही हमारे मन के दृष्टिकोण को बदलने में हमारी सहायता करता है। अशान्त मन को शान्त बनाता है। विवेक हमको बताता है कि—

१· जीवन दो विरोधी शक्तियों या अनुभूतियों से निर्मित है—सुख और दुःख।

२· जीवन में कुछ कार्य और विचार हमको सुख पहुँचाते हैं, कुछ दुख।

३· जीवन में सभी परिस्थितियाँ हमारी इच्छानुसार नहीं आतीं। उनमें से कुछ ऐसी होती हैं जिन्हें हम नहीं चाहते। फिर भी वे आती ही हैं।

४· विवेक से हमको उनमें से चुनाव करना होता है। चुनाव करके तदनुसार अपनी मानसिक वृत्ति को परिवर्तित करने का प्रयत्न करना चाहिए।

५· मानसिक वृत्तियों को बदलने में समय लगता है। काफी अभ्यास करना पड़ता है। बार-बार ठोकर खाकर ना पड़ता है। पर धैर्य से, साहसपूर्वक कदम आ

बढ़ाते रहने से सफलता अवश्य मिलती है। ज्यों-ज्यों हमारी मनोवृत्तियों की शुद्धि होती जाती है—जीवन में शान्ति बढ़ती जाती है, तनाव कम होता जाता है। इसका शरीर पर सुप्रभाव पड़ता है। रोगी शरीर भी स्वस्थ बनने लगता है।

६. अपने दैनिक जीवन में कुछ समय ऐसा रखना चाहिए जब अपने मन की स्थिति पर विवेकपूर्ण दृष्टि डाली जा सके। सच्ची प्रार्थना, संध्या और नमाज यही है कि दिन में कम-से-कम एक बार हम अपने दैनिक आचरण पर दृष्टि डालें। वांछनीय आचरण की रक्षा करें और अवांछनीय को दूर करने का प्रयत्न करें।

७. जीवन में जो भी प्रसंग आयें, उनका साहस से और विवेक से सामना करें और मार्ग निकालें।

८. जीवन की वास्तविकताओं को समझें और उनको स्वीकार करें।

९. किसी रुचिकर कार्य में मन लगायें जिससे जीवन में ऊब पैदा न हो।

१०. सभी मनुष्य अच्छाइयों और बुराइयों के पुतले हैं। अतः व्यक्तिविशेष को उसकी बुराइयों के लिए कोसने की अपेक्षा उन्हें दूर करने तथा अच्छाइयों को पनपाने में सहायता करें। ●

आठ

घबराइये नहीं

स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हुए भी कुछ अवसर ऐसे आते हैं, जब नियमों की अवहेलना हो जाती है। कई बार ठीक जानकारी न होने से भी गड़बड़ हो जाती है। कुछ बाहरी कारण भी ऐसे होते हैं जो शरीर के लिए अनुकूल नहीं होते। अतः कभी-कभी शरीर में अस्वास्थ्य के लक्षण दिखायी पड़ते हैं।

अस्वास्थ्य के लक्षणों से घबड़ाना नहीं है। उनको इस बात की सूचना समझनी चाहिए कि शरीर-यन्त्र में कुछ-न-कुछ विकार इकट्ठा हो गया है, जिसे शरीर निकालने का प्रयत्न कर रहा है। इस सूचना से सावधान होकर शरीर की सफाई की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। एक-दो दिन केवल पानी पीकर रह जाइये या नीबू का रस पानी में डाल कर पीजिये। अन्य भोजन बन्द कर दीजिये। बाद में एक-दो दिन केवल रसवाले फल खाइये। रोज शाम को चार-पाँच बजे डेढ़-दो लिटर पानी का एनिमा लेकर आँतों को स्वच्छ कर लीजिये।

जिस रोग के लक्षण प्रकट हुए हैं उसका कारण तो शरीर के अन्दर छिपा रहता है। उसका निवारण आवश्यक है।

यदि उपरोक्त विधि से शरीर को आपने स्वच्छ कर दिया, तो शरीर में स्वयं इतनी क्षमता है कि वह रोग के कारणों का निवारण अपने-आप कर लेगा। किसी विशेष औषधि की या उपचार की आवश्यकता नहीं रहेगी।

कभी-कभी रोग किसी दर्द के रूप में प्रकट होता है तब भाप-स्नान की या गर्म ठण्डे सेक की आवश्यकता होती है। उस समय वैसे उपाय भी काम में लीजिये। धैर्य और विश्वास से प्रतीक्षा कीजिये। विश्वास रखिये, यदि आपने शरीर को रोगों को निकालने का अवसर दिया तो यह अवश्य अपना कार्य जल्दी-से-जल्दी करके अपने को पुनः स्वस्थ बना लेगा।

शरीर में स्वयं अपना इतना सुरक्षात्मक प्रबन्ध है कि देखकर आश्चर्य होता है। सारा शरीर मानो एक सुदृढ़ गढ़ है। उसके हर द्वार पर बड़े शक्तिशाली पहरेदार बैठे हुए हैं। वे किसी अवांछनीय तत्त्व को अन्दर प्रवेश नहीं करने देते। नाक में बाल हैं जो बाहरी कूडा-करकट अन्दर नहीं जाने देते। एक प्रकार का कीटाणुनाशक तरल रहता है जो वायु के साथ आये कीटाणुओं को नष्ट कर देता है। गले में भी इसी प्रकार के तरल पदार्थ का प्रबन्ध है। आँख में कुछ गिरते ही यह आँसुओं से उसको साफ कर देती है।

अन्दर के औजारों में यदि कहीं कुछ गड़बड़ होती है तो कमी की पूर्ति हो जाती है। उदाहरण के लिए यदि खराब होने पर एक गुर्दा निकाल दिया जाता है तो दूसरे का आकार बड़ा हो जाता है और वह दोनों का काम निभा लेता है। इसी प्रकार एक फेफड़ा निकाल देने पर या आँत का कुछ भाग काट देने पर भी इन अंगों में परिवर्तन होकर काम चलता रहता है।

इस प्रकार शरीर अपनी सुरक्षा स्वयं करता है। पर हम जब अपने रहन-रहन और खान-पान की गड़बड़ से इस पर लगातार ज्यादती करते रहते हैं, तो अन्त में यह हारकर अपने हथियार डाल देता है और हमको एक या अनेक रोग आ घेरते हैं।

नौ

●

बच्चों का स्वास्थ्य

इस पुस्तक में लिखी गयी बातें साधारणतया बच्चों के स्वास्थ्य से भी उतना ही सम्बन्ध रखती हैं जितनी बड़ों के स्वास्थ्य से। परन्तु इनके अतिरिक्त भी ध्यान देने योग्य कुछ विशेष बातें हैं, उनको यहाँ लिखा जा रहा है। ये विशेष रूप से जन्म से पाँच वर्ष तक की आयु के बच्चों के लिए अधिक महत्त्व की हैं।

माता का दूध पिलाइये : फैशन या सौन्दर्य के चक्कर में बच्चों को माता के दूध से वंचित न रखें। कई प्रयोगों और खोजों के बाद आज बड़े-बड़े स्वास्थ्य-विशेषज्ञ इसी नतीजे पर पहुँचे हैं। प्रारंभिक महीनों में बच्चों को माता का दूध अवश्य मिलना चाहिए। उसमें रोग-निवारक तत्त्व रहते हैं। डब्बे का दूध बच्चे को जल्दी मोटा करता है, फुला देता है। पर यह मुटापा कई विकृतियाँ भी शरीर में पैदा कर देता है। इसे स्वास्थ्य समझना भ्रम है। किसी कारण से माता का दूध पूरा न पड़े तो भी जितना मिल सके, अवश्य पिलायें।

पानी पिलाइये : दूध पीते बच्चों को भी पानी पिलाइये। गर्मी के मौसम में तो अवश्य इसका ध्यान रखिये। दूध पिलाने के बीच के समय में दो-तीन चम्मच पानी पिलाते

रहें। प्रारम्भ एक चम्मच पानी से कर सकते हैं। दो-चार दिन में बढ़ा दें।

फलों का रस दीजिये : ऊपर का दूध देना प्रारम्भ करें, तब फलों का रस देना भी आवश्यक है। दूध को गरम करने से उसके जीवन-तत्त्व नष्ट हो जाते हैं या कम हो जाते हैं। उनकी पूर्ति के लिए ताजा फलों का रस दीजिये। मौसंबी, गाजर, मीठे टमाटर, मीठे संतरे आदि अच्छे फल हैं। मीठे आम का रस भी थोड़ा पानी मिलाकर दिया जा सकता है।

भोजन-क्रम सावधानी से चलाइये : जब बच्चे के कुछ दाँत निकल आयें, तब खाने योग्य मुलायम फलों के टुकड़े दीजिये। प्रारम्भ फलों से करना ही अच्छा है। एक-दो माह फल देने के बाद अन्य पचने योग्य हलकी चीजें दी जायँ। शुरू में मात्रा बहुत कम हो। धीरे-धीरे बढ़ायें। एक मात्रा लगभग एक सप्ताह देने के बाद उसमें थोड़ी-सी वृद्धि करें। इस प्रकार सावधानी से खिलाने पर अपच, पेट फूलना, दस्त लगना आदि गड़बड़ियाँ नहीं होंगी। फल और सब्जियाँ तो अवश्य ही दी जायँ। मैदे और शक्कर की चीजें कम-से-कम दी जायँ।

शक्कर कम खिलाइये : जहाँ तक हो, शक्कर को टालिये। शक्कर कठिनाई से पचती है। अन्य चीजों को भी वह आसानी से नहीं पचने देती। बच्चों के दाँत खराब होने का मुख्य कारण शक्कर या शक्कर से बनी मिठाइयाँ ही हैं। मिठाइयों से खून में अम्लता (खटाई) की मात्रा बढ़ जाती है। उसको संतुलित करने के लिए दाँतों से तथा मसूढ़ों से चूने का तत्त्व खिचता है। मसूढ़ों में चूने की कमी हो जाने से दाँतों का बढ़ना रुकता है। ऐसे बच्चों के दाँत निकलते समय बड़ी पीड़ा होती है। स्वास्थ्य विगड़ जाता है। बच्चा कमजोर हो जाता है। उसकी पाचन-शक्ति मन्द पड़ जाती है। जिन बच्चों के

दाँत निकल चुके होते हैं, उनके दाँत सड़ने लगते हैं। उनमें काले-काले गढ़े बन जाते हैं।

अमेरिका के मिशिगन विश्वविद्यालय के दाँत-विशेषज्ञ डॉ० फिलिप ने एक परीक्षण किया। एक ऐसे स्कूल से कुछ वच्चों को चुना जो गरीव घरों के थे और जिनके भोजन में स्वास्थ्य की दृष्टि से कई कमियाँ थीं। पर उनके दाँत खराव नहीं हुए थे। उनको मिठाइयाँ नहीं मिली थीं। उनमें से कुछ वच्चों को उनके साधारण भोजन के साथ रोज मिठाइयाँ भी खिलायी गयीं। पाँच माह में उनके दाँत सड़ने लगे। उनमें गढ़े होने लगे। मिठाई वन्द करने के वाद गढ़े भरकर दाँत ठीक हो गये। वचपन के खराव दाँत वाद के दाँतों को भी कमजोर और खराव कर देते हैं।

शक्कर खाना केवल आदत की वात है। दूध, खोआ, दलिया, चावल आदि जिन चीजों में हम शक्कर डालते हैं उनको प्रारम्भ से ही विना शक्कर के या सब्जी तथा मीठे फलों के साथ खिलाया जाय तो शक्कर की आदत नहीं लगती। वच्चों को मीठे फल, मेवे, मधु, गुड़ आदि खाने की आदत डालिये तो वे शक्कर की इच्छा ही नहीं करेंगे। यों कभी-कभी कोई शक्कर की वस्तु खाना अपराध या पाप नहीं है। पर इसको कम-से-कम खाना ही स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

कपड़े कम पहनाइये : बच्चों के शरीर पर कम-से-कम कपड़े लादिये। मुख्यतया सर्दी से रक्षा करने की दृष्टि से वच्चों को सिर से पैर तक खूब कपड़े पहना दिये जाते हैं। कई कपड़े तंग भी होते हैं। उनसे शरीर कस जाता है। रक्त-संचालन और शरीर के विकास में वाधा पड़ती है।

मानव-शरीर जिस वातावरण में पैदा हुआ है और जिन ऋतुओं में उसको रहना पड़ता है, उनका प्रभाव सहने की शक्ति

इसमें है। अधिक कपड़े पहनाना इस शक्ति को कम कर देता है। ऐसे बच्चे जरा भी खुले रहते हैं तो जो मौसम का असर उनके शरीर पर होता है उसे वे सह नहीं सकते। अस्वस्थ हो जाते हैं। अपने आसपास देखिये। गरीब घरों में पलनेवाले कई बच्चों के तन पर ठिठुरती सर्दी में भी कभी-कभी एक भी कपड़ा नहीं होता या केवल ढीला या फटा-पुराना कपड़ा होता है। आदत के कारण उनका शरीर उस सर्दी का प्रभाव सह लेता है।

बच्चों को कम और ढीले वस्त्र और जूते पहनाना स्वास्थ्य तथा विकास की दृष्टि से हितकर है। अत्यधिक ठण्डी हवा से अवश्य उन्हें बचाइये। साधारण सर्दी में खुले सिर, खुले पैर खेलने-कूदने दीजिये।

मालिश और धूप सेवन कराइये : इसका वर्णन पिछले पृष्ठों में किया गया है। इससे बच्चों को विशेष लाभ पहुँचता है। जिन बच्चों को सूखा रोग होता है, उनकी हड्डियों की ठठरी पर केवल चमड़ी रह जाती है। वे दिन-दिन सूखते ही जाते हैं। ऐसे बच्चों को भी जव तेल की मालिश कर कुछ समय नित्य धूप में खुले बदन रखा जाता है, तो उनका शरीर भरने लगता है। स्वास्थ्य लौट आता है। हर मौसम में नित्य या अकसर मालिश करके धूप में घूमने दीजिये। छोटे बच्चों को धूप में लिटा दीजिये। करवट बदलते रहिये। पीठ पर भी धूप लगने दीजिये। सिर को या तो छाया में रखिये या टोपी से ढँक दीजिये। सिर पर धूप लगना ठीक नहीं। गर्मी की मौसम में कड़ी धूप से बचाइये। प्रातःकालीन कोमल धूप में ही १५-२० मिनट रखिये।

समय पर काम की आदत डालिये : समय पर शरीर की आवश्यकताएँ पूरी करने की आदत बच्चों के लिए बड़ों से भी

अधिक आवश्यक है। माता का या ऊपरी दूध समय पर ही पिलाइये। नाश्ता, खाना समय पर दीजिये। बीच में जहाँ तक हो सके कुछ मत खिलाइये-पिलाइये, सिवा पानी के।

शौच की, यहाँ तक कि मूत्र-त्याग की आदत भी, समय पर करने की डालिये। इससे बच्चों तथा बड़ों दोनों की सुविधा है। बच्चे के पैदा होते ही प्रारम्भिक दिनों से ही इस पर ध्यान दिया जाय, तो ऐसे बच्चे यदा-कदा ही बिस्तर या कपड़े खराब करते हैं। छोटे-से-छोटा शिशु भी हाजत के समय विशेष प्रकार की ध्वनि या आचरण करने लगता है। माता ध्यान रखे तो वह समझ में आ जाय। जब भी वह वैसा करे, उसको उठाकर बिस्तर से बाहर उसकी हाजत रफा करवा दें।

सोने का भी समय निश्चित कर दें। उस समय रेडियो आदि घर का शोर-गुल कुछ समय के लिये कम करके बच्चों को सुला दें।

औषधियाँ मत दीजिये : इस सम्बन्ध में पिछले पृष्ठों में लिखा गया है। बच्चों के शुद्ध और विकासशील शरीर पर विषैली औषधियों का प्रभाव बड़ों की अपेक्षा अधिक हानिकारक होता है। छोटे-से शरीर में अंधाधुंध गोलियाँ, पीने की औषधियाँ और इंजेक्शन तथा टीकों द्वारा अवांछनीय पदार्थ भरते जाना आगे के स्वास्थ्य को भी हानि पहुँचाता है। अतः अस्वस्थ होने पर, धैर्य से सुगम उपायों द्वारा बच्चों के रोग का निवारण कीजिये।

प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

उपवास से जीवन-रक्षा	शेल्टन	४.००
प्राकृतिक चिकित्सा-विधि	शरणप्रसाद	२.५०
प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान	,,	४.००
पाचन-तंत्र के रोगों की चिकित्सा	,,	२.००
दमा : निदान और उपचार	,,	२.००
उपवास	,,	२.००
हृदय-रोग	,,	१.००
दमा का प्राकृतिक इलाज	धर्मचन्द सरावगी	२.००
ब्लड प्रेशर की प्राकृतिक चिकित्सा	,,	१.५०
चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	,,	१.५०
घरेलू प्राकृतिक चिकित्सा	,,	०.७५
आहार और पोषण	झवेरभाई पटेल	१.५०
हमारी खुराक की समस्या	जे० सी० कुमारप्पा	१.५०
मधुमेह	पुच्चा व्यंकटरामय्या	(प्रेस में)
शिशु-पालन-विज्ञान	गंगाप्रसाद गौड़	१.००
तन्दुरुस्ती की कहानियाँ	एस० जे० सिंह	०.५०
कब्ज और विकार दूर करने के उपाय	बालकोबा भावे	०.५०
गाँव के लिए आरोग्य-योजना	विनोबा	०.२०
वनौषधि-शतक	रामनाथ वैद्य	२.५०
योग	राधाकृष्ण नेवटिया	१.००
प्राणायाम	,,	१.००

सर्व संघ संघ प्रकाशन

राजघाट, वाराणसी

प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

उपवास से जीवन-रक्षा	शेल्टन	३.००
प्राकृतिक चिकित्सा-विधि	शरणप्रसाद	२.५०
प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान	,,	४.००
पाचन-तंत्र के रोगों की चिकित्सा	,,	२.००
दमा : निदान और उपचार	,,	२.००
उपवास	,,	२.००
हृदय-रोग	,,	१.००
दमा का प्राकृतिक इलाज	धर्मचन्द सरावगी	२.००
घरेलू प्राकृतिक चिकित्सा	,,	०.७५
ब्लड प्रेशर की प्राकृतिक चिकित्सा	,,	१.५०
चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	,,	१.५०
शिशु-पालन-विज्ञान	गंगाप्रसाद गौड़	१.००
स्वस्थ कैसे रहें ?	डॉ० जस्सावाला	०.५०
तन्दुरुस्ती की कहानियाँ	एस० जे० सिंह	०.५०
कब्ज और विकार दूर करने के उपाय		०.५०
गाँव के लिए आरोग्य-योजना	विनोबा	०.२०
वनौषधि-शतक	रामनाथ वैद्य	२.५०
योग	राधाकृष्ण नेवटिया	१.००
प्राणायाम	,,	१.००

आदि-आदि